සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

Slowly
සෙමින්
மெதுவாக

Mindfully
සතියෙන්
அக்கறையுள்ள

Silently
නිහඬව
அமைதியாக

සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

"A Mindful Child is like a blooming flower, fresh and unspoiled, radiating positive energy and good vibrations.

— Venerable U. Dhammajiva

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2018 සති පාසල පදනම විසින්
කවර නිර්මාණය: නිඛිල රණසිංහ
මුද්‍රණය: Quality Printers,
17/2, පැගිරිවත්ත පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ
© සති පාසල පදනම

සති පාසල පදනම
78/C ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.
www.satipasala.org
coordinator@satipasala.org
0777860684 (සති පාසල සම්බන්ධීකාරක)

පටුන

කවිය	3
ප්‍රස්තාවනාව	4
පෙරවදන	7
සතිය 01 – සඳුද	9
සතිය 01 – අඟහරුවාද	11
සතිය 01 – බදාද	13
සතිය 01 – බ්‍රහස්පතින්ද	15
සතිය 01 – සිකුරාද	17
සතිය 02 – සඳුද	19
සතිය 02 – අඟහරුවාද	21
සතිය 02 – බදාද	23
සතිය 02 – බ්‍රහස්පතින්ද	25
සතිය 02 – සිකුරාද	27
සතිය 03 – සඳුද	29
සතිය 03 – අඟහරුවාද	31
සතිය 03 – බදාද	33
සතිය 03 – බ්‍රහස්පතින්ද	35
සතිය 03 – සිකුරාද	37
සතිය 04 – සඳුද	39
සතිය 04 – අඟහරුවාද	41
සතිය 04 – බදාද	43
සතිය 04 – බ්‍රහස්පතින්ද	45
සතිය 04 – සිකුරාද	47

සතිය 05 – සඳුද	49
සතිය 05 – අඟහරුවාද	51
සතිය 05 – බදාද	54
සතිය 05 – බ්‍රහස්පතින්ද	57
සතිය 05 – සිකුරාද	60
සතිය 06 – සඳුද	63
සතිය 06 – අඟහරුවාද	67
සතිය 06 – බදාද	70
සතිය 06 – බ්‍රහස්පතින්ද	72
සතිය 06 – සිකුරාද	75
සතිය 07 – සඳුද	79
සතිය 07 – අඟහරුවාද	81
සතිය 07 – බදාද	84
සතිය 07 – බ්‍රහස්පතින්ද	88
සතිය 07 – සිකුරාද	92
සතිය 08 – සඳුද	95
සතිය 08 – අඟහරුවාද	97
සතිය 08 – බදාද	100
සතිය 08 – බ්‍රහස්පතින්ද	103
සතිය 08 – සිකුරාද	106
සති පාසල සඳහා ලියාපදිංචි වීමට	109

නැහැනේ වෙන කව්රුවත්
ඔබට සතුට සැනසුම දෙන කෙනෙක්
ඔබ හැර.
නැහැනේ වෙන මොහොතක් හෝ තැනක්
"මම දැන් මෙතන" විමසුමක් නැතිව
ඒ උත්තරීතර මොහොත හැර
ඔබට සතුට සැනසුම දෙන මොහොතක්
ඒ "සතිය"
පැති නොගනී, දුක සැපේදී අත නොහැරී
මග සාදයි සති නුවනට
අගේ ඇති කලණ මිතු දමක්.

සති පාසල
ළමයින්ගේ හද විල තුල
පැල කරන්නේ සති මල් බීජයන්
ආදරය, සමගිය සහ සාමය
එහි පිපෙන මල් දමයන්
අගේ ඇති කලණ මිතු පාසලක්

ප්‍රස්තාවනාව

අති පූජ්‍ය හේනේපොළ ගුණරතන ස්වාමීන්වහන්සේ
හයි විව්, බටහිර වර්ජිනියාහි, භාවනා සමාජයේ නායක
ස්වාමීන්වහන්සේ.

කරුණු වහාම සජීවීව සිතේ ප්‍රතිෂ්ඨාපනය වනසුලු වූ මගේ ස්මරණ ශක්තිය (photographic memory) වයස විස්සේදී නැති වීම මට ඉමහත් කනගාටුවක් විය. මෙසේ මගේ ස්මරණ ශක්තිය නැති වීමට පෙර මා භාෂා කීපයක් ඉගෙනගෙන තිබුණි. ස්මරණ ශක්තිය නැති වූ පසු මට සිංහල හෝඩියවත් හඳුනාගත නොහැකි විය. මගේ දෙමව්පියෝ, ගුරුවරු, නෑදෑයෝ සහ යහළුවෝද මා මෙන්ම දුක් වූහ. මගේ මතකය ආපසු ලබාදීමට කළ හැකි සියල්ලම කළහ. එහෙත් ඒ සියල්ල නිෂ්ඵල විය.

අවසානයේදී මම සතිපට්ඨාන භාවනාව පුහුණු කරන්නට වීමි. මාස හයක් පමණ එසේ පුහුණු කිරීමෙන් පසුව මම අකුරු සහ වාක්‍ය හඳුනාගන්නට පටන්ගතිමි. මගේ පෙර පැවැති විශේෂ මතක ශක්තිය නැවත කිසි විටෙකත් මා තුළ ඇති නොවීය. එහෙත් වාසනාවට මෙන්, සිංහල, පාලි, සංස්කෘත, ඉංග්‍රීසි, හින්දි සහ දෙමළ භාෂා නැවතත් කියවන්නට පටන්ගත්තෙමි; ඒ මගේ ස්මරණ ශක්තිය නැති වීමට පෙර මා ඉගෙනගත් භාෂා විය. ඒ අනුව, සතිය අපේ මතකය ශක්තිමත් කරන බව මගේම පෞද්ගලික අත්දැකීමෙන් මට කිව හැකිය.

ඔබට ගුණාත්මක ජීවිතයක් අවශ්‍ය නම් ඔබට ගුණාත්මක මනසක් තිබිය යුතුය. ගුණාත්මක මනසක් ඇති වන්නේ සතිමත් බව පුහුණු කිරීමෙනි. සතිමත් බව පුහුණු කිරීම මුළුමනින්ම ක්‍රියාත්මක වන්නේ අනිත්‍යය, දුක සහ අනාත්ම බව වටාය. මේවා වනාහි ඔබ අත්දකින සෑම දෙයක්ම තුළ පැහැදිලිව දැක්ක හැකි අනිවාර්ය ලක්ෂණ වේ. දැකීම, ඇසීම, ආඝ්‍රාණය, රස බැලීම, ස්පර්ශය සහ සිතීම යන සෑම දෙයකම ඔබ අත්දකින්නේ අනිත්‍යයයි. මේ ඇතැම් අත්දැකීම් ඉතා ප්‍රසන්නය. ඇතැම් ඒවා අප්‍රසන්නය. තවත් සමහරක් ප්‍රසන්න - අප්‍රසන්න යන දෙකින්ම තොරය. ඒ කෙසේ වුවත් ඒ සියල්ලක්ම අනිත්‍යය, අතෘප්තිකරය, අනාත්මය. මෙම ලක්ෂණ තුන සතර සතිපට්ඨානයේ සෑම කොටසකම, සෑම පර්වයකම, අවධාරණය කර තිබේ. අපගේ සෑම අත්දැකීමකටම සතිමත් අවධානය යොමු කළ විට අපට පෙනෙන්නේ, ඒවා හටගැනීමේ සිට අවසානය දක්වා සමස්ත ක්‍රියාවලියම මනසින් දැක්ක නොහැකි තරම් වේගයෙන් වෙනස් වන

බවයි. අප තුළ පවත්නා ආශාව නිසා, අභ්‍යන්තරව හෝ බාහිරව කිසිවකට නොඇලී සිටීමට අපට නොහැකිය. භාවනානුයෝගියා අරමුණ කෙරෙහි පිහිටුවාගෙන සිටීමට සිය මනස පුහුණු කළ යුතුය.

මේ සිත පෙරදී යම් ආකාරයකින් හැසිරෙන්නට කැමති නම් එසේ ද,

යම් තැනක හැසිරෙන්නට කැමති නම් එතැන ද, සැප සේ හැසිරුණේය.

අද මම හෙණ්ඩුව ගත් ඇත්ගොව්වා මද කිපුණු ඇතකු හික්මවන්නා සේ ඒ සිත හික්මවමි[1]

එහෙත් අප සතිපට්ඨාන භාවනාවේදී කරන්නට උත්සාහ කරන එකම දෙය නම්, අප අත්දකින කිසිම දෙයකට නොඇලී සිටීමයි.[2] සතිපට්ඨාන භාවනාවේ අත්‍යන්තයෙන්ම වැදගත් වන මූලික සිද්ධාන්තය මෙය වේ. ඔබේ අත්දැකීමේ වෙනස් වීම දකින විට මනස නිසංසලව නොසිටින බව ඔබ දකින්නෙහි.

මනස තුළ සිදු වන වෙනස් වීම ඔබ විසින් දැකිය යුතුය. අනෙක් දේවල වෙනස් වීම දැකගන්නට නම්, මනස වෙනස් විය යුතුය. ඔබට ඉගෙනීම, ක්‍රීඩා කිරීම, කතා කිරීම, ඇවිදීම, සතිය පුහුණු කිරීම සහ ජීවිතයේ ඕනෑම දෙයක් කිරීම සඳහා, ඔබේ මනස ඒ ඒ අයුරින් වෙනස් විය යුතුය. ඔබේ ශ්වසනය, දැනීම්, සිතුවිලි ආදී සියල්ලක්ම නිරන්තරයෙන්ම වෙනස් වෙයි.

සතිය යනු ක්‍රියාවලියකි. එය හරියටම මේ මොහොතේදී අප යොදගන්නා ඉතා සූක්ෂ්ම ක්‍රියාවලියකි. එය අත්දැකිය හැකිය - සැහෙන්නට පහසුවෙන් අත්දැකිය හැකිය. තවද, එය විස්තර කිරීමටත් පුළුවන; එහෙත් මෙහිදී වචන යනු 'හඳ පෙන්වන ඇඟිල්ල පමණකි'යි අප විසින් සිහියේ තබාගත යුතුය. සතිය වනාහි අප යමක් සංකල්පයක් බවට පත් කරගැනීමට හා එය හඳුනා ගැනීමට පෙරාතුව ඇති නිර්මල, පිරිසිදු දැනුවත් භාවයයි.

ගරු උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමියන් සති පාසල වැඩ සටහන ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කිරීමට ඉතා උද්‍යෝගයෙන් පුරෝගාමී වී කටයුතු කිරීම ගැන මම බෙහෙවින් සතුටු වෙමි. සතිමත් වීම පුහුණු කරන ලද ළමුන්ට, සතිමත්ව වර්ධනය වීමටත් සතිමත්ව ජීවත් වීමටත් අවසානයේදී සතිමත්ව මරණයට මුහුණ දීමටත් හැකි වෙයි. සතිමත් දරුවන් යනු ප්‍රීතිමත් දරුවන්ය. ප්‍රීතිමත් දරුවන් යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්න දරුවන්ය. ඔවුහු සිය අනාගතය පිළිබඳව විනිවිද දක්නා නුවණින් සහ පැහැදිලි දැක්මකින් යුතුව හැදෙති; වැඩෙති.[3]

1. ඉදං පුරෙ චිත්තමචාරි චාරිකං, යෙනිච්ඡකං යත්ථකාමං යථාසුඛං;

තදජ්ජහං නිග්ගහෙස්සාමි යොනිසො, හත්ථිප්පභින්නං විය අඞ්කුසග්ගහො
(ධම්මපදය - නාග වග්ග)

2. අනිස්සිතො ච විහරති න ච කිංචි ලොකෙ උපාදියති (සතිපට්ඨාන සූත්‍රය)

3. සුකරං සාධුනා සාධු, සාධු පාපෙන දුක්කරං;

පාපං පාපෙන සුකරං, පාපමරියෙහි දුක්කරං (සඞ්ඝභෙද සුත්ත - උදන පාළි)

අති පූජ්‍ය හේනේපොළ ගුණරතන ස්වාමීන්වහන්සේ

හයි විව්, බටහිර වර්ජිනියාහි, භාවනා සමාජයේ නායක ස්වාමීන්වහන්සේ.

පෙරවදන

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ
සති පාසල පදනමේ නිර්මාතෘ සහ අධ්‍යාත්මික උපදේශක ස්වාමින්වහන්සේ

සති පාසල පොත දෙවන කොටස එළිදකින මේ මොහොත වන විට පළමුවන පොතට යාන්තම් වයස අවුරුදු එක හමාරක් සම්පූර්ණ වේගනයි එන්නේ. ඒ අවුරුදු එකහමාරක කාලය අති සාර්ථකයි කියල කියන්න කාරණා රාශියක් තියෙනව. එයින් ප්‍රධානම දේ තමයි ලංකාවේ පුංචි දරුවෝ මේ සති පාසැල පළමුවන කොටස ඉහළින් භාරගත්තු එක. ඒ අනුවයි අපගේ සති පාසල ගමනේ ඉදිරිය තීරණය උනේ. මමවත් හිතුවේ නැහැ මේ මුල් රචනා මේ විධියට කාටත් උපකාරී වෙයි කියලා. මෙලෙසට භාෂාවලට පරිවර්තනය කරල එළිදක්වීම අනුව මෙහි දෙවන කොටසක් පිළිබඳ අදහස ආවා. කාගේත් අදහස් අනුව මේ එළිදකින දෙවන කොටස බිහි වන්නේ විශ්වයම සති පවුලක් බවට පත් වන ලකුණු පහළ කරමින්, කාගේත් සහභාගිත්වය තහවුරු කරමින් බව මුදිතාවෙන් යුක්තව සඳහන් කරනවා.

මනුෂ්‍යත්වය වැළඳගනිමින් වයස් සීමා, ජාති සීමා, ආගම් සීමා, සමාජ පන්ති සීමා ඉක්මවමින් සතිය තබන උදර පියවර හඳුනාගන්න තරම් මේ වර්තමාන පසුබිම සකස් වීමත් එයටම සරිලන ලෙස මේ හුදු සතිය හෙවත් සති මාත්‍රය ඉදිරිපත් වීමත් ඉතිහාසයේ, සමස්ත මානව ඉතිහාසයේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යයක් සේ පෙනේ. ඔබත් එහි පාර්ශ්වකරුවකු / කාරියක වන්නට මේ පොතත් උපකාරී වෙතැයි උදක්ම සිතමු. මෙයින් ජනිත උත්ප්‍රේරණය ළමා පරපුර තුල ප්‍රේරණය කිරීම සඳහා ඔබ අප සැමදෙනාටම ඇත්තේ සමාන කුසලතාවක්ය යන්න මගේ විශ්වාසයයි. එය මානව අප ලත් ජන්ම දායාදයකි. සති මාත්‍රය අපගේ මේ කුසලතාව දෙරට වඩන අරුණ ගායනාවයි, අරුණලුවයි.

අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව මාහිමිපාණන් වහන්සේ

සති පාසල පදනමේ නිර්මාතෘ සහ අධ්‍යාත්මික උපදේශක ස්වාමින්වහන්සේ
සහ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ ප්‍රධාන කම්මට්ඨානාචාර්ය
නායක ස්වාමින්වහන්සේ.

සති පාසල
උපදේශාත්මක රචනා

සති පාසල : සතිය 01

සඳුදා

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සති පාසල සංකල්පය යටතේ මේ දෙන පණිවුඩය ඉතාමත් වැදගත් වූවක්. මේ පණිවුඩයත් ඉදිරි කාලය තුළ කියන්න යෙදෙන කාරණාත් ඔබගේ මුළු පාසලේම වැදගත් වෙනසක් කරයි කියා අපි විශ්වාස කරනවා. ගුරුවරු, පාලකයො, ශිෂයෝ කියලා කිසිම වෙනසක් නැතිව පාසලේ හැමදෙනාටම "සතිය" (දැනුවත්ව සිටීම, සිහියෙන් යුක්තව සිටීම) ඉතා යහපත් බලපෑමක් ඇති කරනවාට කිසිම සැකයක් නැහැ. මෙහි කියැවෙන සතිය කාටත් එක වාගේ වැදගත් සේම එහි කිසිම පුද්ගල තරාතිරමක් නැත. ඒ වගේම කාටත් කාලයක් පුරුදු පුහුණු වෙන්ටත් වේවි, හතර වසරේ ළමයෙක් වගේ. ආධුනිකයෙක් වගේ. ඒ පුහුණුව අපි දන්න හැටියට ළමයින්ට පහසු වෙන්න ඉඩ තියෙනව වැඩිහිටියන්ටත් වඩා. හරි පුදුමයි නේද? ගෙදර සිටින ඔයාලාගේ දෙමාපියන්ටත් පවුලේ අනෙක් අයටත් මෙම "සති පාසල" සංකල්පය යහපත් බලපෑමක් කරනු නොඅනුමානයි.

සඳුදා, අද දින කරන මේ සතිය පිළිබඳ හඳුන්වාදීම ලබන සඳුදත් තව දුරටත් මෙලෙසටම මතක් කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු. එසේම එදට මීට වඩා විස්තර කිරීමටත් බලාපොරොත්තු වෙමු. විශේෂයෙන් එදට හතර වසර දරුවකුට නැත්නම් ආධුනිකයකුට මෙය වඩාත් පැහැදිලි වන ලෙසට කරුණු දක්වීමටයි බලාපොරොත්තු වන්නේ.

“සතිය” කියන මේ පාලි වචනයට සිංහලෙන් කියන්නේ “සිහිය” කියලයි. තමා කරන කියන දේට සිහිය යොදා කිරීම, මුළු හදින්ම කිරීම, දෙඅතින්ම කිරීමයි මෙයින් කියැවෙන්නේ. මේකටම පමා නොවීම, අප්පමාදය කියලත් කියනව.

“පමා නොවී එමි අකුරට මෙයින් මතු” කියල කවි පදයකුත් තියෙනවනේ පාසල් දරුවන්ට. තමා කරන කියන දේ සිහිය යොදා කිරීම හරහා, පමා නොවී කිරීම හරහා සිත ඒ දේට එළැඹ සිටිනව. මේක හරි වටින කියන ගුණයක්. එතකොට ඒ දේට මිස වෙන වෙන දේකට හිත පිට පනින්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා සිහිය එසේ එළැඹ සිටියහම තමා කරන කියන දේ හොඳට මතක හිටිනව. මේක තමයි ලැබෙන වාසිය ඉගෙනගන්න දරුවන්ට. නමුත් කාලයක් පුහුණු කළ කෙනෙකුට තමයි ඒ වාසිය හොඳින් වැටහෙන්නේ.මේක පාසලේ පාඩම් පන්තිවලටත් වුවමනයි. අසතියෙන්, අසිහියෙන් කරන කියන දේ ඉක්මනට අමතක වෙනව. මොකද අසිහියෙන් ඉන්නකොට හිත තියෙන්නේ අතීතයේ හරි අනාගතයේ හරි. නැත්නම් හිත තියෙන්නේ වෙන තැනක අසිහියෙන් ඉන්නකොට.

ඉතින් අපි සිහියෙන් ඉන්න ඉගෙනගනිමු! මේ “සති පාසල” සංකල්පය යටතේ. ඒ හරහා බොහෝදෙනෙක් යහපත උදා කරගනීවි මේක දිගට පවත්වන විට. පුංචි ඔබ මුල් කරගෙන මේ සති පාසල ආරම්භ කළත් ඒ හරහා ගොඩක් යහපත් දේවල් වෙනව, ඉදිරියෙදි වෙන්නත් තියෙනව. මේ සති සංකල්පය යටතේ විශාල පිරිසක් සිටිනව ඔයාලා වටා.

සති පාසල : සතිය 01

අඟහරුවාදා

සතියෙන් ඉඳගැනීම

අපි ඊයේ ඉගෙනගත් සතිය විවිධ ක්‍රම වලට අත්හදා බලන්න පුළුවන්. අද ඉගෙනගන්න හදන්නේ නිශ්ශබ්දව වාඩි වෙලා ඉන්න වෙලාවක් ලැබුණොත් ඒ වෙලාවක සතිය අත්හදා බලන හැටියි. පන්ති කාමරයේදී හරි ගෙදරදී හරි නිශ්ශබ්දව වාඩි වෙලා ඉන්නකොට තමාගේ හිත, නිශ්ශබ්දව මේ වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට ගන්න බලන්න. ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව පහසු නැතිනම් සමබර නැතිනම්, එහෙම හිත ඉරියව්වට ගන්න අමාරුයි මුලදී. බිම ඉඳගත්තත් පුටුවක ඉඳ ගත්තත් කමක් නැහැ, තමන්ට පහසු විදියට.

ඒ නිසා එහෙම අත්හදා බලන්න ඕන වෙලාවට පහසුවෙන් වාඩි වෙන්න ඕන. වාඩි වෙලා හොඳට හරිබරි ගැහෙන්න ඕන. එහෙම පහසුවෙන් වාඩි වෙලා ඒ වාඩි වී ඉන්න ඉරියව්වේ සතිය පිහිටුවන්න බලන්න. නැතිනම් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න බලන්න. මේක ටිකක් පුරුදු වෙන්න ඕන මුලින්. එහෙම කරනකොට හිත ඇත්තෙ කය ඇතුළෙ නම්, එතකොට කයේ පහසුවක් දැනේවි. මේකට පහසුවක් වෙයි, ඇස් දෙක වසාගැනීම සමහර විටෙක. උත්සාහ කරල බලන්න පුළුවන් තමන් කැමති නම්.

හොඳයි අපි කොහොමද දන්නේ හිත තියෙන්නේ කය ඇතුළෙද කියල? සතිය පිහිටලාද කියල? ටික වෙලාවක් ඉඳල බලන්න ඕන ඒක හරියට කියන්න. හරි නම්, ඉන්න ඉරියව්වේ හෝ ඉඳගෙන ඉන්න කයේ පහසුව දැනේවි. ඒ වගේම

හිත අතීතයේ හෝ අනාගතයේ නැති බවත් වැටහේවි. මම දැන් මෙතන ඉඳගෙන ඉන්නව කියල හෝ වැටහේවි.

ඔයගොල්ල දකල ඇති වැඩිහිටි අය සමහර විට එහෙම වාඩි වෙලා ඉඳගෙන ඉන්නව. පොඩි අයට ටිකක් අමාරුයි එහෙම දිගට ඉඳගෙන ඉන්න. හැබැයි අත්හද බලන්න පුළුවන් වෙයි. දිගට දිගට කරනකොට නම් ටික ටික හුරු වෙනව. මුලදී ටික වෙලාවක් හිටියත් ඇති, හිත කය ඇතුළෙ තියාගෙන. වැඩි වෙලාවක් ඉන්න පුළුවන් කියන්නේ සතිය දියුණුයි කියන එකයි.

සමහර කෙනෙකුට තමන් තනියම ඉන්නකොට ඒක කරන්න ලේසියි. සමහර කෙනෙකුට ඒක ලේසියි පිරිසක් එක්ක කරනකොට. අපි ඉස්සරහට බලාපොරොත්තු වෙනව පුළුවන් නම් ඉස්කෝලෙ පන්ති කාමරයේදීම සාමූහිකව පිරිසක් වශයෙන් මේක කරල බලන්න. දැන් මේ කරන්නේ, කියා දීම පමණයි. ලබන සුමානෙත් නැවත මේකම මතක් කරදෙන්න, කියාදෙන්න බලාපොරොත්තු වෙනව තව ටිකක් විස්තර ඇතිව. අපි ටික ටික ඉස්සරහට යමු. සතියෙන් සතිය!

සති පාසල : සතිය 01

බදාදා

සතියෙන් ඇවිදීම

අපි පසුගිය දවස් ටිකේ ඉගෙනගත්ත සතිය, පුංචි වැඩක් කරන ගමන්, ඒ කියන්නේ ඇවිදින ගමන්, කරන හැටි ගැනයි අද අපි ඉගෙනගන්න යන්නේ.

නැවතිල්ලේ ඇවිදින ගමන්, "මම දැන් ඉඳගෙන නෙමෙයි ඉන්නේ, ඇවිදිමින් ඉන්නේ" කියලා දන්නවා නම්, ඒකට කියනවා "ඇවිදින ගමන් සතිය පවත්වනවා" කියලා.

මේකට නම් ඇස් දෙක ඇරගෙනම ඉන්න ඕන; ඊයේ කියලාදුන්න වාඩි වී සතිය පිහිටුවීම වගේ නෙවෙයි. වාඩි වෙලා සතිමත් වෙන්න ඇස් වහගෙන කරන එකනෙ වඩා හොඳ.

ඇත්තටම නම්, ඇවිදින ගමන් සතිය පිහිටුවන එකට බොහොම ළමයි කැමතියි; ඒක සතිමත් කවුරුත් දන්න දෙයක්. එහෙම ඇවිදිනකොට පොළොවේ පාද/පතුල වදින හැටි දන්න නිසා සතිය පවත්වන්නත් ලේසියි. දෙපය මාරු වෙනකොට හොඳට තේරෙනවා මේක වම, මේක දකුණ කියල. ඊයේ ඉගෙනගත්තු විදියට එක තැනක වාඩි වෙලා සිටින විට දැනෙන දේට වඩා මෙහෙම ඇවිදිනකොට දැනෙන දේ සිත උනන්දු කරනවා; සිත උණුසුම් වෙනවා. ඉතින් එහෙම ටිකක් ඇවිදලා ගිහින් වාඩි වුණොත්, වාඩි වී සිටින ඉරියව්වේ, ඊයෙ කියල දුන්න විදියට ඉඳගෙන සතිය පිහිටුවීමටත් ඒක උදව්වක් වෙනවා.

ඉතින් ඇවිදිනකොට පියවර කීයක් සතියෙන් තබන්න පුළුවන්ද කියලා බලන්න, ඉඩක් ලද විටෙක. වැඩි පියවර ගණනක් දිගට අවදි බවින් යුතුව ඇවිදින්න පුළුවන් නම්, වැඩි සතියක් තියෙනවා කියල සතුටු වෙන්න පුළුවන්. එක තැනකම එහාට මෙහාට යන්නත් පුළුවන් සතියෙන්. නැතිනම්, පාසල ඇරිල

ගෙදර යන ගමන් පියවර කීයක් සතියෙන් ඇවිදින්න පුළුවන්ද කියල බලන්නත් පුළුවන්.

මම කළේ පන්ති ඉවර වෙලා ගෙදර පයින් එන ගමන් සතිමත් වෙන්න බලපු එකයි. කවුරුත් දන්නේ නැහැ මම ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන්න බලනව කියල. නමුත් මම හැකි තාක් කථා නොකර තනිවම ඇවිදිනකොට ඉඩ ලැබෙන වෙලාවල මෙහෙම උත්සාහ කරල තියෙනව. ටික කලක් මෙහෙම කරනකොට පදම තේරෙනව.

එතකොට පයින් ඇවිදින්නත් හිතෙනව; නිශ්ශබ්දව ඇවිදින්නත් හිතෙනව. බොහෝ විද්‍යාඥයන්ට සහ දර්ශනිකයන්ට වැදගත් අදහස් පහළ වෙලා තියෙන්නේ මෙහෙම විවේකීව ඇවිදිනකොටයි. මොකද දන්නවද? එතකොට හිත විවේක වෙනව, නිර්මාණශීලී වෙනව ඉබේටම.

ඒ වගේ දේවල් මුලදි මුලදී ලැබෙන්නේ නැහැ. කලක් කරනකොට තමයි ඒ වගේ දේවල් බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්. වැඩිමහලු අය මේ නිසා හවසට උද්‍යානවල, පිට්ටනිවල, නැත්නම් මුහුදු වෙරළේ ඇවිදින්න යනව. ඒක ගොඩක් ඇඟේ ලෙඩ රෝග නැති කරන්නත් අවශ්‍ය බවයි වෛද්‍ය මතය. ඉතින් ඔයගොල්ලන්ගෙ අත්තම්මා හරි සීය හරි දුර්වල නම්, මේ ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන හැටි කියල දෙමු ඉස්සරහට. ඒ වගේම, ලෙඩක් හැදිලා නැවත සනීප වෙන/සනීප ගන්න අයටත් මේක ඒ වගේම සුවදායකයි. ඒ ඔක්කොම වෙන්ට ඉස්සරවෙලා ඔයගොල්ල මේක තේරුම්ගෙන ටික ටික පුරුදු කරල තිබ්බොත් වඩාත් හොඳයි. ඒකට කියන්නේ හෙදකම කියල නේ. වෙදකමට වඩා බොහොම හොඳයි නේ හෙදකම!

සති පාසල : සතිය 01

බ්‍රහස්පතින්දා

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

ඉඳගෙන ඉන්නකොට හරි ඇවිදිනකොට හරි සතිය පැවැත්වීම ගැන හිතාගන්න පුළුවන් වුණත් වැඩිහිටියෙකුට පවා එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවල සතිය පවත්වනවා කියන එක ඉගෙන ගන්නත්, උගන්නන්නත් ලේසි නැහැ. මොකද අපි එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවලදී හරිම කලබලයි. සතිය අත්හදා බලන්නවත් නැවතිල්ලේ කටයුතු කරන්නවත් බැරි තරම් අපිට වැඩ. එහෙම කලබල හිතකින් මේක අත්හදා බලන්න අමාරුයි.

මම මුලින්ම මට සිදු වුණු දේ කියලම පටන්ගන්නම්. මට මුලින්ම සතිය ගැන අහන්න ලැබුණේ මට වයස අවුරුදු විසිහයේදි විතර. මට සතිය ගැන කියල දුන්නෙ සුදු හාමුදුරු කෙනෙක්. මට හිතුණ මේක අත්හදා බලන්න. ඒ ඉතින් හාමුදුරුවො සුදු හින්දද මම දන්නේ නැහැ. නමුත් ඉඳගෙන හරි ඇවිදිමින් හරි සතිය පිහිටුවන්න බැරි තරමට කලබලෙන් ඒ කාලෙ මම හිටියෙ, කියල දූන් මම හිතනව. ඒ නිසා සුදු හාමුදුරුවන්ට කීව සතිය අත්හදා බලන්නත් ඕන, නමුත් ඉගෙනීමේ කටයුතු නිසා ඉඳගෙන හරි ඇවිදිමින් හරි සතිය පිහිටුවන්න බැරි තරමට මම කලබලෙන් ඉන්නෙ කියලා. මට සුදු හාමුදුරුවො කීව එහෙම නං සාමාන්‍යයෙන් එදිනෙදා කටයුතු කරන වෙලාවට උත්සාහ කරන්න කියල. මට පුදුම හිතුණ ඒ කොහොමද කියල.

ඒ හාමුදුරුවො කීවා තනියම තමන් කරන කටයුතුවලදී උත්සාහ කරන්න පුළුවන් කියල; ඇහුව උදේට නැගිටල දත් මදිනකොට තනියමද දත් මදින්නේ කියල.

මම කීව ඒ වෙලාවට මම ඒක කරන්නෙ තනියම මගේ පාඩුවෙ කියල.මම දත් මදිනකොට මූණ හෝදනකොට කවුරුවත් මගෙ ළඟ නැහැ ඒ කාලෙ. මම කරල බැලුව. ඒ කියන්නෙ, දත් මදිනකොට නැවතිල්ලෙ සතියෙන් කරල බැලුව. මුලදි මුලදි මොනවත් තේරෙන්නෙ නැහැ. අමුත්තක් තේරෙන්නෙ නැහැ. මම හාමුදුරුවන්ට කීව ඒක. දිගට කරගෙන යන්න උනන්දු කළා ඒ හාමුදුරුවෝ.

කලක් යනකොට මට දත් මදින වෙලාවෙ බුරුසුව දත් සහ විදුරුමස්වල වදිනකොට පොපියනවා වගේ දැනෙන හැටිත්, දත් බේත් රසත් හොඳට දැනෙන්න වුණා. විස්තර වශයෙන් ඒව කියන්නටත් පුළුවන් වුණා. ඉතින් දත් මදින කොට ඒ ගැනත් සතිය පිහිටුවන්න පුළුවන් බව කියන්නයි මේ කථාව කීවෙ. ඒ වාගෙ තමන් තනිපංගලමෙ ඉන්න වෙලාව තමයි මේකට හොඳ වෙලාව. ගමනක් යනකොට, අත පය හෝදනකොට, නානකොට, රෙදි හෝදනකොට නැවතිල්ලෙ, නිශ්ශබ්දව, සතියෙන් ඒවා කරන්න ක්‍රමයෙන් පුරුදු වෙන්න.

හරිම පුදුම දේ තමයි තමන්ම තමන්ගෙන් පිට වෙන සද්දවලට ඇහුම්කන් දීම. ඒ කියන්නේ තමන්ගෙන් පිට වන සද්ද ගැන අවධානයෙන් ඉන්න බලනකොට නිකම්ම තමන් නිශ්ශබ්ද වෙන බව සතිමත් වෙන බව ඉන්ද්‍රජාලයක් වගේ. මේ නිසා හැකි හැම වෙලාවකම, නිතරම නැවතිල්ලෙ, නිශ්ශබ්දව, සතියෙන් ඉන්න බලන්න. ඒකට තමයි කියන්නේ එදිනෙදා වැඩ කටයුතුවල සතිය කියල. මෙහෙම කරල හරි ගියොත් ඇවිදිනකොට, ඉඳගෙන ඉන්නකොට සතිය පැවැත්වීමටත් මේක ආධාරයක් වෙනව. ඒ වෙලාවට දැනෙන ඉස්පාසුව කල් යනකොට තමන්ටම දැනෙන්න ගන්නව. හැබැයි කාලයක් දිගට කරන්න, පුරුදු කරන්න ඕන මේක හිත් වදින්න.

හැම වෙලාවකම මේක හරිනොයන්න පුළුවන්. නමුත් ටිකක් හෝ හරි ගියොත් ඒක දිගින් දිගට පුරුද්දට යනව. කලක් ගත වෙනකොට හිතාගන්න බැරි තරම් හිතේ සැනසිල්ලක් ජීවිතයට එකතු වෙනව දන්නෙම නැතිව.

සති පාසල : සතිය 01

සිකුරාද

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

ටික කලක් සතිය පුහුණු කරනකොට හිතේ සංවේදී බව දියුණු වෙනව. ඒ කියන්නෙ පුංචි දේවල් පවා හොඳට වැටහෙන්න පටන්ගන්නව. වෙනද නොතේරුණු දේවල් තේරෙන්න පටන්ගන්නව, හිතෙයි කයෙයි දෙකේම. මේක හොඳ දෙයක්.

මෙහෙම පුංචි පුංචි දේවලුත් වැටහෙනකොට හිතත් ඇවිස්සෙන්නත් බලනව පුංචි දේවලට. අනුන් කරන දේවලට මෙන්ම තමන්ම කරන දේවලටත් මේ විදියට කලබල වෙනවා, නොසන්සුන් වෙනවා. පුංචි හිත්වල විතරක් නොවේ ලොකු අයගෙත් එහෙම වෙන්න පුළුවන්. මගේ හිත වෙනදට වඩා ඇවිස්සෙන ගතිය වැඩියි කියල හිතෙනව නම් ඒකට මොකද කරන්නේ?

ඉස්සෙල්ලාම තමන් දැනගන්න ඕනෙ හිතේ මේ සංවේදීකම වාසියක් මිස මේක බාධාවක් නොවේ කියල. ඊළඟට ඒකට පිළියම් ලෙස කරන්න තියෙන දේවලට කියන්නේ, “සති ක්‍රීඩා” කියලයි.

අපි ඉගෙනගනිමු “සති ක්‍රීඩා” කිහිපයක්. “සති සෙල්ලං” කිහිපයක්.

ඇමෙරිකාවෙ පන්ති කාමරවල ඉගෙනගන්න ළමයින්ට ගුරුවරු කියල දුන්න සෙල්ලමක් තමයි ඉබ්බෙක් වෙන හැටි. හිතන්න ගුරුවරයා පන්ති කාමරයේ නැති වෙලාවක කවුරු හරි ළමයෙක් තමන්ව ඇවිස්සුවොත්, රිද්දුවොත්, කෙනහිලිකමක් කළොත් ඒ වෙලාවට අඬු පුප්පන්නෙ නැතිව ඉබ්බෙක් අඬු ටික අකුළාගන්නව වගේ හිත ඇතුළට ගන්න බලන එක. සතිය පිහිටුවාගෙන ආරක්ෂා වෙන එක. තරහ ගිහින් අඬු පුප්පන්න ගියොත් තමන් පරාදයි. තරහ

ගත්තොත් සෙල්ලමෙන් පරාදයි. දූනගෙන තරහ නොගෙන ආරක්ෂා වුණොත් තමයි තමන් දිනුම්. එතකොට අර කරදර කරන්න ගිය කෙනා පරාදයිනෙ. නිතර නිතර මේ සෙල්ලම ළමයින්ට ගුරුවරු මතක් කරනකොට, පන්තියේදි තමන් තරහ ගැස්සුවට තරහ නොවී ඉන්න දක්ෂ ළමයින් පුරුදු වෙනව.

ඒ වගේම "සියල්ල සිදු වන්නේ යහපතටයි" කියන කියමනට අනුව, මොන දෙයක් වුණත් ඒකෙ තියෙන හොඳ පැත්ත බලන්න පුරුදු වෙන සෙල්ලමට කියන්නේ, "පරම සුබ සෙල්ලම" කියලයි. උදාහරණයක් ලෙසට ගත්තොත් හැම අඳුරු වලාවකම රිදී රේඛාවක් තියෙනවනෙ. සතිමත් දරුව බලන්නෙ මේ රිදී රේඛාව දිහා මිස අර ලොකු අඳුරු වලාකුල දිහා නොවෙයි. සුබ පැත්ත පමණක් උතුම් කොට සලකමු අපි.

හිතන්න දකුණු අතේ ඇඟිල්ලක් කැපිල තුවාල වුණා කියල, දකුණතින් වැඩ කරන දරුවකුගෙ. තුවාලය කරදරයක් තමයි; නමුත් දූන් ඉතින් මේ නිසා වමතින් ලියන්න පුරුදු වෙන්න හොඳ වෙලාව, වමතින් බත් කන්න පුරුදු වෙන්න හොඳ වෙලාව කියල පුරුදු කළොත්, දකුණු අතේ අමාරුව වෙනුවට වමතේ හැකියාව දූනගැනීමත් ඒ සඳහා පුහුණුවත් වාසියට හිටිනව. අත කැපුණෙ නැත්නම් අපි වම් අතේ හැකියාවල් බලන්නේ නැහැනේ. ඔයගොල්ලො දූකල තියෙනවද අත් දෙකම නැති අය තමන්ගේ කකුලෙන් ඒ ඒ වැඩ කරන හැටි?

සති පාසල : සතිය 02

සඳුදා

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සතියෙන් සතිය කියන්නේ ගිය සතියෙන් මේ සතියට ආව වගේම ගිය සතියෙ ඉගෙනගත්තු සතිය පිළිබඳ පාඩම හරහා තව දුරටත් හොඳ සතියකට යෑමක් මේ කරන්න හදන්නේ, කියන එකයි. කවද හරි සතිය කොතනින් හරි පටන් ගත්තෙ නැතිනම්, කවදාවත් සතිය කියන එක දියුණු කරගන්න ලැබෙන්නේ නැහැ. වෙන මොනව දැනගත්තත් මොනව කළත් සතිය පිළිබඳව නොදන්නකම දැනගෙන, ඒක හඳුන්වා දීමේ වටිනාකම දැකලයි මේ සති පාසල වැඩ සටහන පටන්ගන්න අපි හිතුවෙ. ඒ නිසා අපි කොතනින් හරි පටන්ගන්න ඕන හරියට හරි, වැරදියට හරි. ඊට පසු ඒ දැනගත් දේ, දැනගත් සතිය, හරිගස්සගන්න එකයි මේ කරන්න හදන්නේ සතියෙන් සතිය, සිහිය හරහා. පුංචි වයසේදීම මෙහෙම පටන්ගත්තොත් නොබෝ කලකින් නියම සතිය කියන්නේ මොකක්ද කියල නිරවුල්ව වටහාගෙන තව තවත් දියුණු කරගන්න කල් ලැබෙනව.

අපි ගිය සතියෙ ඉගෙනගත් විදියට, සතිමත් වෙලාවට කරන දේ මුළු හදින්ම කිරීම වගේම, සතිය වඩන අතරතුර නොරුස්නාසුලු දෙයක්/ කෙනෙක් හමු වූ විට ඉබ්බෙක් වගේ අඩු අකුළාගැනීම කියල ඉගෙන ගත්තු එක මතක ඇති. මේ ටිකවත් හිතට වදින්න නම් නිතර නිතර ඒකම මතක් කරගනිමින් හිතට ගනිමින් කටයුතු කරන්න වෙනව. මේ සතියෙම කරන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ කියාදුන් සතියම නැවත මතක් කර දීමටයි.

සතිය කියන්නේ මොකක්ද කියල අද තව දුරටත් සලකා බැලුවොත් මේ මොහොතට එළැඹ වාසය කිරීම කියලත් කියන්න පුළුවන්. ඒකම තමන් ඉන්න

ඉරියව්වට එළැඹ වාසය කිරීම කියලත් කියන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ, "මම-දැන්-මෙතැන" යන්නට අවදි වීමයි. එහෙම ඉන්න කොට දැනෙන දේ තමයි අවදි බව කියන්නේ. ඒ වගේම, හිතට එන එන දේ පමා නොවී දැකගැනීමටත් අප්‍රමාදය, සතිය කියල කියනව. එහෙම දැනගත්තොත් විතරයි ඉබ්බෙක් වගේ ඉඳල හරි බේරෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ. නැත්නම් පමාව හෙවත් අසතිය. මේ ආකාරයෙන් සතිය කියන එක හඳුනාගෙන කලක් හිතට වද්දගත්තහම තමයි ඒක වැඩ කරන්න පටන්ගන්නෙ. එතකල් අපි සතියෙන් සතිය මේ ගැන සිහි කැඳවාගනිමු, මේ සති පාසල වැඩ සටහන යටතේ නිවිහැල්ලේ, නැවතිල්ලේ!

පාසලේ ගුරුවරුත් ගෙවල්වල සිටින අයත් එකසේ මේ ගැන සහයෝගය දුන්නොත් ගමන ඉක්මන් වේවි. කෙසේ නමුත් නැවතිල්ලේ මෙහෙම යන එක වරදක් නැහැ, හොඳයි. මේ සඳහා "මේ මොහොත දැකීම" (Settling Back Into the Moment) හා "පොලියානා" (Pollyanna) වැනි පොත් කියවන්න ගන්න එක හොඳයි පුළුවන් කමක් තියෙනවා නම්. ඒව කියවනකොට තේරෙනව මේ සතිය, "පරම සුඛ" සෙල්ලම වගේ දේවල් අප වගේම අනෙකුත් අයත් සමහර විට අපටත් කලින් පුරුදු කරල, පොතුත් ලියල තියෙන බව. ඒ අය මේ පොත් මගින් අපත් සමග බෙදා හදා ගන්නයි එහෙම සරල භාෂාවෙන් ලියල තියෙන්නේ.

අපිත් සතිය ඉගෙනගෙන අපිට වැටහෙන විදියට ලියන්න බලමු ඉදිරියට. විශේෂයෙන් පුංචි අයට සතිය ගැන ලියවෙච්ච පොත් හිඟයි, සිංහල ළමයින්ට. ඉහත සඳහන් පොත් දෙකම පරිවර්තන පොත්.

සති පාසල : සතිය 02

අඟහරුවාද

සතියෙන් ඉඳගැනීම

සතිය පැවැත්වීම සඳහා වාඩි වන ආකාරයත් වාඩි වීමට අවස්ථාවක් ලැබුවොත් එහිදී සතිය පිහිටුවන ආකාරයත් අපි පසුගිය අඟහරුවාද ඉගෙනගත්තා මතක ඇති. ඉඳගෙන ඉන්නකොට ආයාසයක් නැතිව ඉරියව්ව පවත්වන්න පුළුවන්කම පහසුවක්. එහෙම ඉඳගෙන ඉන්න පුරුදු කරන්න කරන්න සතියෙන් ඉඳගෙන ඉන්න කාලය වැඩි වෙන්න ගන්නව. තව දුරටත් තමාගේ ශරීරය ඇතුළෙ වෙන දේවලුත් පේන්න ගන්නව.

එහෙම බලන කෙනාට ටික කලක් යනකොට සමහර විට තමාගේම හුස්ම වැටෙන හැටි පේන්න/දැනෙන්න ඉඩ තියෙනව. ඒක වෙන්නේ ඉරියව්වට හිත පුරුදු කළහමයි. නැත්නම් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව සමග යාළු උනහමයි.

ඒ කියන්නේ, ඉඳගෙන ඉන්නකොට හුස්ම දැනෙනව නම්, සතිය පිහිටල තියෙන බවට ඒක සාක්ෂියක්. ඒ වගේම ඒකම බලාගෙන ඉන්න කොට තව තවත් හිත තැන්පත් වන බවට පෙර ලකුණක්. ඉදිරි පියවරක්. ඒකට අනුග්‍රහ කරන්නයි අපි මේ අඟහරුවාද බලාපොරොත්තු වන්නේ.

අපි හිතමු, තමන්ගේ හිත කලබල වෙලා විසිරිලා කියලා වෙලාවක තමන්ටම දැනෙනවයි කියල. එතකොට මෙහෙම හුස්ම බලල පුරුදු කරගත්තු කෙනාට ඒ වෙලාවට හුස්මට හිත දල බලන්න පුළුවන් නම් දැනේවි, සතියෙන් හුස්ම ගැනීමේ පුරුද්ද අනුව හිත ඉක්මනින් තැන්පත් වන හැටි.

විභාගයට ගිහිල්ල ගණිත ප්‍රශ්ණ පත්‍රයට මූණ දෙන වෙලාව ගැන හිතන්න. එහෙම වෙලාවක හිත කලබල වුණත් මෙහෙම හුස්ම බලල පුරුදු කෙනාට මේක කරල බලන්නත්, අත්හද බලන්නත්, අත්දකින්නත් පුළුවන් වේවි. හුස්ම දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට හිත තැන්පත් වන බව වැටහෙනවා නම්, ඊට පස්සේ ගණිත ප්‍රශ්ණ පත්‍රයට හිත යොදන්න පුළුවන්. එතකොට හොඳ ගණිත කාරයෙක්/කාරියක් වෙන්න පුළුවන් වේවි.

විභාගවලදී විතරක් නොවේ සම්මුඛ පරීක්ෂණවලදීත් මේ ක්‍රමය අත්හද බලන්න. හරිම සාර්ථකයි. හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ කලබල හිතට දන්න දෙයත් අමතක වෙන එකනේ. ඒ බව දැනගෙන ඒ වෙලාවට හිත ටිකක් තැන්පත් කරගන්න හැටි දන්නේ නැතිනම්, කොච්චර පාඩම් කළත් වැඩක් නැහැ,මතක් වෙන්නේ නැහැ, කලබලෙන් උත්තර ලියන කොට.

සති පාසල : සතිය 02

බදාදා

සතියෙන් ඇවිදීම

පසුගිය සතියෙ අපි ඉගෙනගත්තෙ පුංචි වැඩක් කරන ගමන් කොහොමද සතිමත් වෙන්නේ කියලයි. ඒ කියන්නේ, නැවතිල්ලේ ඇවිදින ගමන් සතිමත් වෙන හැටි. මුලදි මුලදී ඒක ටිකක් ආයාසකර තමයි. නමුත් නිතර පුරුදු කළොත් වැටහේවි, ටික ටික ඒ ආයාසකර බව අඩු වෙනව කියල. එහෙම අනායාසයෙන් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ, ඒ තැන ම නැවත නැවතත් ඇවිදල පුරුදු කළ කෙනාටයි. ඒකට කියන්නේ, සක්මන් කරනව කියලයි. ඒ ඉඩමේම ඉස්සරහටත් පස්සටත් ඇවිදින ගමන් සතිය පුරුදු කරන්න හුඟදෙනෙකුට සුදුසු ඉඩමක් ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපි ඒක දැනට පැත්තකින් තියමු.

අපි ඇවිදින පොළොව වගේම අපේ දෙපයත් සමබර නැහැ ඇවිදිනකොට. ඒ නිසා සමබර පොළොවක ඇවිදිනකොට බලන්න දෙපය සමබරද කියලා. හුඟක් වෙලාවට දෙපය සමබර නැහැ. මෙහෙම අසමබරව ඇවිද්දෙත් එහෙම අවුරුදු ගණන් ඇවිදිනකොට අපි ලොකු වෙනකොට කොහොම හිටීද?

අපි දන්නවනෙ අපි හුඟක් දෙනාගෙ දකුණු අත වමතට වඩා අපට හුරු බව. ඒ වගේ ම අපට වඩා හුරු කකුලකුත් තියෙනව. විවේකීව ඇවිදින වෙලාවක ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්න. නමුත් ඒක දැනගත්තට සමබර කරන්න හදන්න යන්න එපා. දැනගෙන ඇවිදිනකොට ඉබේම ඒක හැදෙන එක සතිමත් කෙනාට ලැබෙන ලාභයක්.

පඩියක් නගින්න ගියහම, පිම්මක් පනින්න ගියහම කොයි කකුලද ඉස්සර වෙන්නෙ කියලා සැලකිලිමත් වන්න. පාපන්දු සෙල්ලම් කරන කෙනා නම්

දන්නව තමාගේ හුරු කකුල. මේ වගේ අපගේ ශරිරය ගැන දැනුවත් වීම එක විදියක ශාරීරික අභ්‍යාසයක්. ඒක ඉතින් බද්දටම පමණක් සීමා කරන්න ඕනකමක් නැහැ. සතිය සතියෙ කොයි දවසෙ වුණත් පුහුණු කළාට කමක් නැහැ.

පුළුවන් වෙච්ච වෙලාවක දණක් පමණ උසට වතුර තියෙන තැනෙක ඇවිදල බලන්න. එතකොට කකුල් දෙකට දැනෙන ස්පර්ශය නිකං ඇවිදින කොට දැනෙන ස්පර්ශයට වඩා වෙනස් වන හැටි බලනකොට සතිය පිළිබඳ හොඳ අදහසක් ගන්න පුළුවන්. ලොකු කෙනෙක් නම්, තනියම බයිසිකලයක් පදිනකොට ඒක දැනෙන හැටි එක්කත් ගළපල බලන්නත් පුළුවන්. කොහොම කළත් ගමනේදී කකුල් වැඩ කරන හැටි සැලකිල්ලෙන් බලන කෙනාට තමයි ඒකේ වටිනාකම වැටහෙන්නේ. නැත්නම් ඉතින්, කකුල උළුක්කු වෙන්නම ඕන ඒක දැනගන්න. එතකොට ඉතින් පමායි.

ඇවිදිනකොට අපගේ පතුල වදිනව පොළොවෙ. එතකොට පයට ලැබෙන තෙරපීම එක විදියක සම්බාහනයක්. විශේෂයෙන් වැලි පොළොවක ඇවිදිනකොට ස්වාභාවිකවම පතුල තෙරපෙනව මැඩෙනව. මේ නිසා කකුලේ තියෙන නිල සියල්ලම උද්දීපනය වෙනව. විශේෂයෙන් පාවහන් නැතිව ඇවිදිනකොට එහෙම සම්බාහනය වෙන හැටි බලාගන්න පුළුවන් හොඳට. මේක තමයි රහස සුවපත් වීමේ. "ඇවිද්ද පය දහස් වටී" හැබැයි සතියෙන් යුක්තව!

සති පාසල : සතිය 02

බ්‍රහස්පතින්දා

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

එදිනෙදා වැඩ කටයුතු වලදී සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව කටයුතු කළ හැකි අවස්ථාවන් ගැන අපි පසු ගිය බ්‍රහස්පතින්දා කථා කළා මතක ඇති. උදාහරණයක් ලෙස දිනපතා දත් මදින වෙලාවේදී නැවතිල්ලේ සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව දත් මදින හැටි, නැතිනම් දත් මදිනකොට තමන්ගෙන් නිකුත් වන සද්දවලට ඇහුම්කන් දෙන හැටි ඉගෙනගත්ත. මේක නිති පතා කරනකොට තමුන් තමුන්ම සමග යාළු වෙන්න පටන්ගන්නව.

එහෙම තමුන් තමුන්ම සමග යාළු වී ගත කරන කාලය වැඩි වෙනකොට හිතේ සැහැල්ලු ගතිය ඉබේම පහළ වෙන හැටි තේරෙයි ටික කලක් යන කොට. ඒ වගේම දැනගත යුතු දෙයක් තමයි, මේ විදියට ඉගෙනගන්නා දේ මොන විදියටවත් ආයෙ අමතක නම් වෙන්නේ නැති බව. අමතක කරන්නත් බැහැ. මේක ඉදිරියට ඉතිර පැතිර වැඩෙන දෙයක් නිසා හදිසි වෙන්න දෙයක් නැහැ. නැවතිල්ලේ යමු.

තමන්ගේම සද්දවලට ඇහුම්කන්දීම ගැන අද අපි තව ටිකක් ඉගෙනගනිමු. මේක කාටත් පොදුවේ වැදගත් දෙයක් වන අතර, එක් කෙනෙක් කළත් පොදුවේ කාටත් ලාභයි. කියල දෙන්නම ඕන නැහැ. දන්න කෙනා නැවතිල්ලේ නිශ්ශබ්දව කටයුතු කරනකොට ඒක අනෙක් අයට නිශ්ශබ්ද බණක් වෙනව. ඒ වගේම තවත් කෙනෙක් එහෙම නිශ්ශබ්දව කටයුතු කරනව දකිනකොට තමන්ටත් ඒක සිහි කැඳවීමක් වෙනව. එතකොට දෙරක් වහනකොට, පිඟානක් කෝප්පයක්

හෝදනකොට, කථා කරන කොට තමන්ගේම සද්ද වලට ඇහුම්කන් දීමට පුරුදු වෙනකොට සද්දය අනුව සතිය පිහිටුවීම ඉබේම සිදු වෙයි. වෙනද සතියට බාධාවක් වගේ තිබුණු සද්ධ දැන් සාධකයක් වෙනව සතියට.

සති පාසලේ මේ පාඩම ඉගෙන ගත්තු කෙනා මෙහෙම පුහුණු වන අතර, එහෙම පුහුණු නොවුණ කෙනා නිතරම වැඩි සද්ද ප්‍රමාණයක් නිකුත් කරන බව කවුරුත් දන්න දෙයක්. සති පාසලේ පුහුණුව යටතේ, නුදුරු අනාගතයේදීම අපි ඉගෙනගනිමු නිහඬ බවට ඇහුම්කන් දෙන හැටි. ඒක හොඳ සති සෙල්ලමක්.

සති පාසල ඃ සතිය 02

සිකුරාදා

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

දූලා පුතාල සතිමත් බව පුහුණු වෙලා හරිම කාර්යශූර බවක් පේනවා. පසුගිය දවස් ගණනක් අපි සතිමත් බව පුහුණු කළා නේ.

අපි වාඩි වෙලා සතිමත් වුණා, ඇවිදිමින් සතිමත් වුණා, එදිනෙදා වැඩ කරන ගමන් සතිමත් වුණා. ඒ සතිමත් බව නිසාම ඔයා ඔයාත් සමග යාළු වුණා. අපිත් එක්කත් යාළු වුණා.

මේ යාළුකම කියන්නේ සතුට, ප්‍රීතිය, සිනහව, සොම්නස, ප්‍රසන්න බව, මෛත්‍රිය, අවබෝධය. මේ තමයි සතිමත් බවේ ශක්තිය.

සතිමත් නොමැති නම් ඔබ නිතරම අප්‍රසන්න බවට අසතුටට, වෛරයට, තරහවට, පීඩාවට, ආතතියට පත් වෙනවා. එහෙම වුණොත් ඔබ පරාදයි. සතිමත් වුණොත් මේ සියල්ල ජයගන්න පුළුවන්.

සතිමත් දරුවන් මල් වගේ සුවඳයි.

අද අපි කරන්න යන්නේ යහළු වූ සිතත් සමග විනෝද වෙන්න. සතිමත් විනෝදය ජීවිතයට හරි වැදගත්. බලමු අපි කොහොමද විනෝද වෙන්නේ කියල.

සතිමත් වූ විනෝදය හරිම වටිනවා, වැදගත් වෙනවා.

හැම දෙයම සතුටින් කරනවා. එතකොට වැරදි දේත් සතුටින් කරනවද? නෑ. අපි සතිමත් නිසා වැරදි දේ වැරදි බව අපි දැකගන්නවා. කෙරුණත් අඩුවෙන්. නැවත හදගන්නවා ඉක්මනටම; ඒ ගැන කනගාටු වෙවී ඉන්නෙත් නෑ, පසුතැවිලි

වෙන්නෙත් නෑ. සතිමත් කෙනා තමන් ගැන වගේම අනුන් ගැනත් සම හිත යොදල බලන්න හුරු වෙනවා.

වැරදි කරපු අය දිහා අමනාප නැතිව බලනවා. තමන්ටත් වරදින්න පුළුවන් බව දන්න නිසා කැමති අකමැති දෙකම නැතිව සම සිතින් බලනවා. සිත සැහැල්ලු වෙනවා. සිතට විවේකය දැනෙනවා. ඒ ඇති වන ප්‍රමෝදය, මිහිරියාව අත්විඳින්න, නිහඬ සිතේ ප්‍රමෝදය හිත ශක්තිමත් කරනවා.

සුන්දර නිහැඬියාව තුළට සවන් දෙන අයෙක් බවට පත් වෙනවා.

ඔබ සොබා දහමට බොහෝ සමීප වෙනවා, සොබා දහමේ වෙනස්කම් ගැන කම්පා නොවන්නෙකු වෙනවා.

සතිමත් බවත් ඔබේ විනෝදයක් බවට පත්වෙනවා.

ඇත්තෙන්ම ඔබ ප්‍රසන්න, ප්‍රීතිමත්, තෘප්තිමත් ළමයෙක් බවට පත් වෙනවා. ඊළඟ සතියෙදි අපි ඉගෙනගනිමු අවස්ථාවට අනුව කරුණාවන්තව ක්‍රියා කරන්නෙ කොහොමද කියලා.

සති පාසල : සතිය 03

සඳුදා

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සති පාසල සංකල්පය යටතේ අපි මේ වන විට මේ සතිය වටහාගන්න සති දෙකක් උත්සාහ කරල තියෙනව. කවදහරි යම් තැනෙකින් සතිය අවබෝධ කරගන්න පටන්ගත්තොත්, ඒක විශාල වෙනසක් ඇති කරනව ජීවිතයට. කොතනකින් හරි පටන්ගන්න ඕන. ඊට පස්සේ ඒක දියුණු කරගන්න එක එච්චර අමාරු නැහැ. අපි බලමු මේ වන විටත් පටන් ගෙන තියෙන මේ සතිය කොහොමද තව දුරටත් දියුණු කරන්නේ කියල.

ඒ සඳහා පළමුවෙන් තමාම බලන්න ඕන සතිය හඳුන්වා දෙන්න කලින් සහ හඳුන්වා දුන්නට පස්සේ මොකක්ද තමන් අත්දකින වෙනස කියල. ඉඳගෙන ඉන්නකොට හරි, ඇවිදිනකොට හරි, එදිනෙදා වැඩවලදි හරි එහෙම වෙනසක්, අවදි බවක් දකින කෙනාට, ඒ හරහා තවතවත් මේ අවදිබව තනාවඩාගන්න ලේසියි.

පාසල් දරුවන් වන ඔයාලා පමණක් නෙවෙයි, සති පාසලේ අනෙකුත් අයත් මේ වෙනසට සාක්ෂි වෙනව නම්, ඒක තවත් ධෛර්යයට කාරණයක්.

කාට නමුත් සතිය වරක් හිතට කාවද්ද ගත්තට පස්සේ ආයෙත් ඒක අමතක කරවන්න බැහැ. ඒ වගේම සතියත් හරිම විශ්වාසනීයයි. කරදරයකදී සතිමත් කෙනාව පාවා දෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම සතිය කිසිම දෙයක් එක්ක විරුද්ධ නොවීමත් පුදුම ගුණයක්. මතු වන ඕනම දෙයක් සමග නොගැටී ඒ පිළිබඳව අවදි බව, සෝදිසි බව වැඩි කර පවත්වන ගතියට "අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව" කියල කියන්න පුළුවන්.

සතියෙන් ඉන්න උත්සාහ කරන වෙලාවක ඒකට බාධාවක් ඉදිරිපත් වුණොත් සතිය කැඩෙන්නේ ඒ බාධාව සමග ගැටෙන්න ගියොත් විතරයි. ඒ වෙනුවට බාධාව වෙත "සති මාත්‍රය" යොදගන්න හැටි දන්නව නම් ඒකටත් අවිරුද්ධ ප්‍රතිපත්තිය කියන්න පුළුවන්.

උදහරණයක් ලෙස, සතිමත්ව නිශ්ශබ්දව ඉන්න බලන වෙලාවක නුරුස්නා සද්ද, වේදනා, සිතිවිලි, දවල් හීන ආදිය ඇවිත් සතියට බාධා කරන බවක් වැටහුණොත් තමා උත්සාහ කළ යුත්තේ, එම බාධාවලට විරුද්ධ නොවී ඒ දෙස බලා සිටීමටයි. මේක මුලදී කරන්න අමාරුයි තමයි. නමුත් එහෙම උත්සාහ කරන කෙනාගේ සතිය ඒකෙන් බලවත් වෙන්න බලනව. මෙහෙම සතිමත් වෙන්න හදන අවස්ථාවලදී එන අමුත්තන් එක්ක ගැටෙන්න ගියොත් තමයි අපි ලේ නරක් කරගන්නේ. අවිරුද්ධව ඉන්න බැලුවොත් ඒ වගේම "සති මාත්‍රය" යොදන්න බැලුවොත් කවදවත් වරදින්නේ නැතිව හිත සැහැල්ලුවෙන් පවත්වන හැටි ඉගෙනගන්න පුළුවන්.

එහෙම නැතිනම්, හොස්ස ළඟින් මැස්ස යන්න බැහැ, තරහ යනව. මැස්ස එලවන්න එලවන්න නැවත නැවත එනවනේ. හුදු "සති මාත්‍රය" යොදල බලන්න - ඉවසීමත් පුරුදු වෙනව, මැස්සත් යනව. මේක නෝන්ජල් ගතියක් කියල හිතන අයත් ඉන්නව. නමුත් "ඉවසන දනා රැපු යුදයට ජය කොඩිය" කියල අපේ පැරැන්නෝ ඉවසීම අගය කළා.

"ඉවසීමෙන් සැනසීම ලැබේ"!

සති පාසල : සතිය 03

අඟහරුවාද

සතියෙන් ඉඳගැනීම

මේ තාක් සතිය ගැන ඉගෙනගත්තු දේවල් හරහා අදත් අඟහරුවාද නැවතිල්ලේ කටයුතු දියුණු කරගැනීමට, ඉඳගෙන සතිමත් වීම කොච්චර උපකාරී වෙනවද කියල කථා කරමු.

හොඳට හරිබරි ගැහිල වාඩි වෙච්ච වෙලාවක ඇඟ ලිහිච්ච ගතියෙන් තියාගෙන ඉන්න ඉන්න සතිය වැඩෙනව. ඒකට ලකුණක් තමයි ඇඟ ඇතුළෙ සිදු වන දේවල් වඩවඩාත් පේන්න ගන්න එක. සමහර විටෙක හුස්ම රැල්ල, නැත්නම් ඇඟේ බර ගතිය වගේ දේවල් වරින් වර පේන්න ගන්නව කියන්නේ දියුණුවක්. සතියේ දියුණුවක්.

යන්ත්‍රයක් වුණත් හයියෙන් දුවනකොට ඇතුළත බලන්න අමාරුයි. යන්ත්‍රය ටිකක් වේගය අඩු කළොත් තමයි වැඩේ බලාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අපි අපේ ශරීර යන්ත්‍රය නැවතිල්ලේ දුවල බලන්න තමයි වාඩි වෙලා සතිය පිහිටුවන්නේ. යන හැටි හරි නම්, තව තවත් ඇඟ සන්සිඳෙන්න බලනව. සතිය නැතිනම් ඇවිස්සෙන්න බලනව. මේක ඉතින් කරලම තමයි බලන්න තියෙන්නේ.

කිසිම හැලහොල්මනක් නැතිව ඇඟ එක තැනක කොච්චර වෙලා වාඩි කරවල තියන්න පුළුවන්ද? එහෙම ඉන්නකොට, අර කිව්ව වගේ ඇතුළෙ වැඩ පේන්න ගත්තොත් උනන්දුව වැඩි වෙනව. හුස්ම හරි ඉරියව්ව හරි පෙනුණොත් උනන්දුවෙන් බලන්න. ඒ විස්තර කියන්න කියන්න තව තවත් හිත පිබිදෙනව.

මුලින් මුලින් ඇඟ පෙනිල ඒක පුරුදු උනහම හිත, නැත්නම් හිතිවිලි ප්‍රකට වෙන්න ගන්නවා. හිතේ තියෙන ගති - අසහනකාරී බව, දරදඬු ගති, නුරුස්නා ගති එහෙම දැකගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක කරදරයක් වගේ පෙනුණට සතියේ දියුණුවක් බව වටහාගත්තොත්, නැත්නම් වටහාල දුන්නොත්, ඒක ඉදිරි පිම්මක් වෙනවා අපගේ "පරම සුබ" සෙල්ලමේ.

මේක සති පාසලේ උපදේශක තුමා/තුමිය තව දුරටත් තේරුම් කර දේවි. හෙමින් තේරුම්ගන්න බලන්න. ඉඳගෙන ඉන්නකොට දැනෙන අමාරුකම්, වේදනා ආදිය එපා වෙන බවත් මේ විදියටම සතියෙන් බලන්න ගන්න. මේ සඳහා හොඳම එක තමයි වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්ව. එතකොට ඉරියව්ව වශයෙන් තැන්පත්. සතිය නිසා තැන්පත් බව තව වැඩුණොත් ඔන්න වැඩේ හරි.

යන්ත්‍රයක් වුණත් වැඩ කරන හැටි බලන්න නම් එක්කො නතර කරන්න ඕන, නැත්නම් වේගය අඩු කරන්න ඕන නේ. හයියෙන් වැඩ කරනකොට හිතාගන්න අමාරුයි ක්‍රියා වේගය අධික නිසා. යන්ත්‍රය අලුත්වැඩියා කරන ස්ථානවලදී ඒ අය යන්ත්‍රය වේගය අඩුවෙන් කරකවන ගමන් තමයි ලෙඩේ හොයන්නේ. ඒ වගේ අපිත් අපේ ශරීර යන්ත්‍රය මේ වගේ නැවතිල්ලේ නිශ්ශබ්දව තියන්නත් තියල බලන්නත් ගන්න උත්සාහයක් තමයි ඉඳගෙන සතිය පවත්වන්න කරන මේ උත්සාහය.

සති පාසල : සතිය 03

බද්ද

සතියෙන් ඇවිදීම

සතිය කියන්නේ “යම් අයකුගේ අරමුණු ඉටු කරගැනීමට ඉදිරියට යාමේදී පය පැකිළී වැටීම හෝ අවස්ථා මග හැරීම වළක්වනු සඳහා තමා තබන පියවර ගැන සැලකිලිමත් වීම” යයි “සතිය අති බල සම්පන්නයි” (The Power of Mindfulness) නමැති පොතේ හැඳින්වීමේම ලියා ඇත. කවුරු හරි සතියෙන් යුක්තව ඇවිදින්න උත්සාහ කළොත් තේරුම්ගනීවි කොච්චර හිත පිට යනවද කියල. ඒ කියන්නේ, පය පැකිළී වැටීමකට වඩා හිත පැකිළී වැටීමක්. එතකොට ඒ පියවර මගහැරී ගියා වගෙයි වැටහෙන්නේ. එහෙම නැතිව සතියෙන් ඇවිදිනකොට තමන්ටම බරසාර ගතියක්, ලෙස්සා නොයන ගතියක් විශේෂයෙන් දැනෙනව මුලදී. එහෙම ඇවිදිනකොට උපයා සපයාගන්න සතිය ලේසියෙන් කැඩෙන්නේ නැහැ, ඉඳගෙන ඉන්නකොට උපයාගන්නා ලද සතිය වගේ.

ඉතින් ඉඳගන්න කලින් ටිකක් ඇවිදල සතිය හුරු කරගෙන තිබුණොත් ඒක වාසියට හිටිනව තමන්ට.

ඒ විතරක් නොවේ, මෙහෙම සතියෙන් යුක්තව ඇවිදීම නිසා ආහාර දිරවීම, හොඳින් නින්ද යෑම වගේ වාසිත් තියෙනව. නමුත් මේ වාසි නොතකන අය, නැතිනම් නොදන්න අය වැඩ බහුල වෙන්න වෙන්න පයින් ඇවිදීම සඳහා ගන්න කාලය අඩු කරනව.

වල් අලියෙක් දවසකට කෑම හොයන්න කිලෝ මීටර් විස්සක් විතර ඇවිදිනවලු. එහෙම දවසකට අවශ්‍ය කරන තරම් ඇවිදින්න නොලැබුණොත් උන්ටත් සමහර ගෙවල ඇති කරන බල්ලන්ටත් දියවැඩියාව රෝගය හැදෙන්න බලනව. අපිත් දවසකට ඇති තරම් පයින් ඇවිද්දේ නැතිනම් නිකම්ම ලෙඩ්ඩු වේවි.

කවද හරි ඉගෙනගෙන රස්සාවක් කරන ඉදිරි කාලෙකදිවත් මේ පාඩම අමතක කරන්න එපා. දවසකට ඇති තරම් නැවතිල්ලේ සතියෙන් ඇවිදල ශරීර සුවය නඩත්තු කරගන්න පුරුදු වෙන්න.

සතිමත් බව තියෙනකොට අපට යම් යම් කරුණාවන්ත ක්‍රියා අහම්බෙන් වගේ කරන්න ලැබෙනවා - මෙන්න මේ වගේ : දුර්වල හෝ ආබාධිත ඇත්තෙකුට පාර පනින්න උදව් කිරීම, සතෙක් හෝ කෘමියෙක් අනතුරකින් බේරා ගැනීම. දවස ගානේ කිරීමට යම් යම් කරුණාවන්ත ක්‍රියා තෝරාගන්නත් ඔබට පුළුවන්.

සති පාසල : සතිය 03

බ්‍රහස්පතින්ද

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

එදිනෙද වැඩ කරනකොට නැවතිල්ලේ සතිය පැවැත්වීම හරහා තමයි සතිය හොඳින් මුල් බැසගන්නේ. ඒ සඳහා වැදගත් වන්නේ නැවතිල්ලේ නිශ්ශබ්දව කටයුතු කිරීමට උත්සාහ කිරීමයි.

මේ සඳහා තවත් උත්සාහ කරන්න පුළුවන් වෙලාවක් තමයි තමන් ආහාර ගන්න වෙලාව. කලබලෙන් ඉක්මනට ආහාර ගන්න ගියොත් කටේදි ආහාර ඇඹරෙන කාලයත් කෙළ සමග මුසු වන කාලයත් අඩු වෙනව. එහෙම වෙනකොට නොඇඹරුණ ආහාර හා ඇති වෙන්න කෙළ මුසු නොවුණ ආහාර බඩට ගියහම දිරවීම අඩාළ වෙනව. විශේෂයෙන් පිෂ්ට අධික ආහාර හරි හැටි නොදිරවීම නිසා දියවැඩියාව හැදෙන්න බලනව. මේ නිසා ගාන්ධි තුමා වරෙක කියල තියෙනව "හැම දියරයක්ම හපන්න, හැම ඝනයක්ම බොන්න" කියල.

කරන කියන දේවලදි මෙලෙස සතිමත් වෙනකොට තමුන් එක්ක තමුන් හාද වෙනව, යාළු වෙනව වගේම, මොනව හරි දේකට තරහ ගියොත් සතිය නැති වෙනවත් එක්කම තමුන්ට තමුන් හානියක් කරගන්නව. එහෙම නිතර නිතර නුරුස්නා හිත් පහළ වෙනව නම්, කල් යනකොට මේව හිතේ මණ්ඩි මිදිල කය හිත දෙක ලෙඩ කරවනව. එතකොට හිතාගන්න බැහැ ඇයි මේ ලෙඩ වෙන්නේ කියල. පමා වැඩියි. මේ සඳහා තියන ඉතාමත් සාර්ථක විදිය තමයි වේගය අඩු කිරීම. ඒක පුරුදු කරගත්තොත් බොහෝ කල් යාදෙන ප්‍රයෝජන ලබා දෙනව. වරදක් සිදු වෙන වෙලාවක වුණත්, නැවතිල්ලේ සිදු වෙන කොට ඒ බව

දැනගෙන වරද නතර කරගන්න ඉඩක් ලැබෙනව. එහෙම නැතිනම්, පනින්න පෙර හිතා බලන්න ඉඩක් ලැබෙනව. “හීං සැරය ලොකු සැරයයි” කියල කියමනක් තියෙනවනෙ.

මෙහෙම තමන් ගත කරන ජීවිතයේ කටයුතුවලදි සතිය පුරුදු කරන කෙනාට සතියෙන් යුක්තව වාඩි වී සිටීම හා සතියෙන් යුක්තව ඇවිදීම ලේසි වෙනව.

සති පාසල : සතිය 03

සිකුරාද

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

සතිය වඩනකොට තමන් කරන කියන දේ ආපසු මෙනෙහි වෙනව වැඩියි. ආවර්ජනා ශක්තිය වැඩි වෙනව. මේක හොඳ දෙයක් වුණත් මතක් වෙන්නේ කරන ලද නරක දෙයක් නම්, ඒවා නිතර නිතර මතක් වෙනව නම්, පසුතැවිල්ලටත් මේක හේතු වෙනව. එහෙම දේවල් හඳුනාගෙන පසුතැවිලි නොවෙන තැනට වග බලාගන්නයි සති ක්‍රීඩා උදව් කරන්නේ.

පොදුවේ සතිය වඩන්නන් අතර මේ සති ක්‍රීඩා කිරීම පහසු වුණත් සතිය පුහුණු නොවන තැන්වලදී මේක අමාරුයි. එම නිසා මුළු පාසලම සති පාසලක් වෙනකොට කාටත් වගේ පහසුවක් වෙනව. ඒ සති ක්‍රීඩා අපි බෙදා හදා ගනිමු. අලුත් සති ක්‍රිඩාවක් අද බලමු.

ඇස් ඇත්තේ නමුත් අන්ධයකු සේ සිටින සති ක්‍රීඩාව (අන්ධ සෙල්ලම) එකක්. තමන් නුරුස්නා දෙයක් දකින වෙලාවක දකින්නේ නමුත් අන්ධයකු සේ හැසිරෙන්න බලන්න.

ඒ වගේම දේවල් ඇහෙන නමුත් බීරකු ලෙස ඉන්න (බීරි සෙල්ලම) පුරුදු වුණොත් ඇහෙන නරක දේවලින් අපි බේරිලා. කවුරු හරි කාගෙ හරි නරකක් නපුරක් කථා කරන වෙලාවක නෑහුණා වගේ ඉන්න. ඒකට කතාවෙන් හවුල් නොවී ඉන්න (ගොළු සෙල්ලම). එලෙසටම නැහැයට, දිවට, කයට නුරුස්නා

පහසක් ලැබෙන වෙලාවක නොදැනුණා වගේ ඉන්න බලන්න. එහෙම ඉන්නකොට ගැටුම් අඩුයි.

දැකල, අහල, දැනිල ඒ නමුත් නොදැක්කා, නැහුණා, නොදැනුණා වගේ ඉන්න පුරුදු කළොත් තමාටම තේරුම්ගන්න පුළුවන් වෙයි ගැටීම සහ නොගැටීම අතර වෙනස. මේක තමයි පිරිසක් එක්ක ඉන්නකොට නොගැටී නොපටලැවී ඉදීමේ රහස.

ඒ වගේම තමන්ගේ ඇස කන ආදී ඉන්ද්‍රිය වාසියට පාවිච්චි කරන හැටි ඉගෙනගන්න වෙනව. එහෙම ඉන්ද්‍රිය දමනය කරගන්න බැරි කෙනා කොච්චර ඉහළට ඉගෙනගත්තත් ඉහළ තත්ත්වවලට ගියත් ජීවිතයේ කිසි සංවිධානයක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. පසුතැවිලි බහුල ජීවිතයක් තමයි ගත කරන්න වෙන්නේ.

සති ක්‍රීඩාවක් වශයෙන් හෝ මෙහෙම ඉන්ද්‍රියන් දමනය කරගන්න උත්සාහ කිරීම හරි වටිනව ඉස්සරහට.

සති පාසල : සතිය 04

සඳුදා

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සති පාසල් සංකල්පය පිළිගැනීමට කැමති පාසල් විදුහල්පති වරුන්ගෙන් මේ වන විට ඉතා සාධනාත්කම ප්‍රතිචාර අප වෙත ලැබී ඇත. විවිධාකාර පසුබිම්වලින් පැමිණ සිටින සිසුන් එකම ස්ථානයකට එක් කරන පොදු සාධකයක් බවට සතිමත් බව පත් වී ඇති ආකාරය ඇත්තෙන්ම සුවිශේෂී කාරණයක්.

මේ වාගේ දිගින් දිගටම සති සංකල්පය මුල් බසින විට අපට ලැබෙන ප්‍රතිචාර විදුහල්පතිවරුන්ට සීමා නොවී උපදේශක භවතුන්, පාසල් ළමුන්, දෙමාපියන්, අධ්‍යාපනඥයන් වශයෙන් විහිදී යන විට එම තොරතුරු ජාතික සම්පතක් වනු නොඅනුමානය. මේවා මැදින්, මල් මාලයක විවිධ මල් මැදින් නූල ගමන් කරන්නා සේ සතිය ගමන් කර ගොනුව ලබාදෙන හැටි දකින්නට බලාපොරොත්තු වන්න. එය එක රටකට සීමා නොවී, ඉදිරි අනාගතයේ ලෝකයේ බොහෝ රටවලට පැතිර යාම නියතයි.

ඉතින් කොයි පාසලේ සිටියත් බොහෝ සෙයින් දරුවා සිටින්නේ ආතති රාශියක් යටය. දරුවන්ට මැද මාවතේ සිටීමට අපහසු බව පෙනේ. තරුණ ශිෂ්‍යයකුට මෙය බරපතළ ප්‍රශ්නයකි; මනසට ලොකු බරකි. කාගේත් බලාපොරොත්තුව විය යුත්තේ මේ අපේක්ෂිත මැද මාවතයි. ඒ කියන්නේ ඕනෑම ආතතියකට ප්‍රශ්නයකට මුහුණ දීමට තරම් සතිය බලසම්පන්නය. සතියෙන් පිට එවැනි තත්ත්වයකට පිළියමක් ගැන සිතීම පවා අසීරුය.

අපේ අරමුණ වන්නේ, මේ විශේෂ සම්පත හඳුන්වා දී, සතිමත් බවේ වාසි හා ප්‍රයෝජන සියලුම සිසුන්ටත් සමාජයේ අනෙක් අංශවලටත් හඳුන්වාදීමයි. එයම විශාල ජයග්‍රහණයක් සේ සලකා, සියලුම පාර්ශ්ව තම තමන්ගේ අත්දැකීම් හා ප්‍රතිචාර හෙළි කරත්වා!

තද ආතතියකින් සිටියත් මන්දෝත්සාහී වී සිටියත් අපට ලියන්න, ප්‍රතිචාර දක්වන්න පමා වන්න එපා. අප්‍රමාද වන්න.

සති පාසල : සතිය 04

අඟහරුවාද

සතියෙන් ඉඳගැනීම

ඊයේ අපි සාකච්ඡා කළේ - තදබල ආතතිගත හිතකින් හෝ මන්දෝත්සාහී හිතකින් වාඩි වී සිටින විට අපට සතිමත් වෙන්න පුළුවන්ද?

එවැනි පීඩාවකින් සිටින විට මොනවද අපිට හැඟෙන්නේ?

මොනවද දැනෙන්නේ?

මොනවද අත්දකින්නේ?

වාඩි වූ විට මොනවා දැනුණත්, ඇහුණත්, හැඟුණත් වාඩි වී සිටින බව දැනගැනීම ඊට වඩා වටිනවා. එතකොට අසහනය සංසිඳෙනවා. වාඩි වීමට විශේෂ උත්සාහයක් හෝ චේතනාවක් අවශ්‍ය නැති නිසා, මන්දෝත්සාහී කෙනාටත් වාඩි වීම උත්තරයක්.

වාඩි වෙලා කිසිම ප්‍රයත්නයක් නොකර - “මම දන් මෙතන වාඩි වෙලා ඉන්නවා” කියල බලන මොහොතේ කිසිම ආතතියකට හෝ මන්දෝත්සාහී/උකටලී ගතියකට ඉන්න බැහැ. සතියෙන් ඉන්න හැම සතිමත් මොහොතක් තුළම ආතතියට හෝ මන්දෝත්සාහී බවට ඉන්න බැරි බව දරුවා හඳුනාගතහොත් එයම පිළිතුරක්. මේ බව උපදේශක මඬුල්ල හරහා හෝ වැඩිහිටියන් හරහා පාසල් දරුවාට ඒත්තු ගැන්වීම සති පාසලේ පරමාර්ථයයි.

දැනටමත් පාසල් තුළදී අපි කරපු වැඩ සටහන්වලදී සිසුන්ගෙන් ලැබුණ ප්‍රධාන ප්‍රතිචාරයක් තමයි, සතිමත් වීමේදී අසහනය අඩු වෙන හැටි. පාසල් දරුවන්

අපිට කිව්වේ කාල සටහන, විභාග සහ අනිකුත් ප්‍රශ්න රාශියක් නිසා ඔවුන් තදබල ආතතියක සිටින බවයි. සතියෙන් වාඩි වී සිටීමේදීත් සතියෙන් ඇවිදින කොටත් ඒ තිබුණ අසහන අඩු වුණ බවයි.

කල් යනකොට පාසල් දරුවාට ඒ බව අත්දැකගන්න පුළුවන්. ඒ කියන්නේ දවස පුරා ආතතියක හිටියත් මන්දෝත්සාහී/උකටලී බවක් සිතේ තිබුණත් සතිමත් මොහොතේදී ඒ කිසිම අපහසුවක් හිතේ හිටින්නේ නැති බව ආශ්චර්යවත් දෙයක්. ආතතියෙන් පෙළෙන, මන්දෝත්සාහී බවින් පෙළෙන දරුවන්ට මේක අත්දැකිය හැක්කකි.

උත්සාහ කර බලන්න. තමාගේ ආතතියට හෝ මන්දෝත්සාහී බවට සිත යොදාගෙන ඉන්න ගමන්, තමා වාඩි වී සිටින බව කෙරෙහි සතිමත් වන්න. ඒ වගේම මොන ප්‍රශ්නයක් තිබ්බත් ඇවිදින කොට “මම දැන් ඇවිදිනවා” යනුවෙන් සිහි කරන්න.

කාටත් සතිය ගෙන දෙන්නේ එකම රසයකි.

ආතතිගත දරුවකුගේ මනසත් මන්දෝත්සාහී දරුවකුගේ මනසත් සතිය තුළ සම වේ. සමරස වේ.

සති පාසල : සතිය 04

බදාදා

සතියෙන් ඇවිදීම

මේ තාක් කල් දැනගත් දේ අනුව, ඔබ ඇවිදින ගමන සතිමත් වීම පුරුදු කර ඇත. ඒ වගේම, සතිය වැඩීම සඳහාම කරන ඇවිදීම (එනම් සක්මන් භාවනාව) තේරුම් කර ඇත. ආතතිගත මනසකට මේ විදියට සතිමත්ව ඇවිදීම කදිම පිළිතුරක් වනු ඇත. එසේම මන්දෝත්සාහී කෙනාටද ඇඟට නොදැනී උනන්දුව ඇති වන අයුරු දැකගත හැක.

මේ වගේ අසහනය දුරු වීමේ ප්‍රතිපල ලැබෙන්නට, එක දිගට කොපමණ වේලා සතියෙන් හෝ සිහියෙන් ඇවිදිය යුතුද? සාමාන්‍යයෙන් විනාඩි 30 ඉක්මවා සිහියෙන් ඇවිදීම කළ හැකි නම්, එය ප්‍රමාණවත්ය. විශේෂයෙන් තදබල මානසික ආතතියකින් සිටින කෙනකුට හෝ අසහනයකින් සිටින කෙනකුට ඇවිදින කය ගැන අවධානයෙන් යුතුව පැය භාගය ඉක්මවා ඇවිදීම සුදුසුය. එවිට තමාගේ දෙපයේ ක්‍රියාකාරිකම් බැලුවොත්, එසේ බලන තරමට අසහනය දුරු වන අයුරු අත්දැකගත හැකිය. එසේම දෙපය බර මාරු වන හැටි බලමින් ඇවිදිනකොට වීර්යය සහ කර්මන්‍ය බව වැඩෙන හැටි අත්දැකගත හැක. මෙය විශේෂ අත්දැකීමකි. ඔබට මේ ප්‍රතිකර්මය අනෙක් අයටත් කියාදිය හැක.

ඒ තරමටම සතියෙන් යුක්තව ඇවිදීම ප්‍රතිඵලදායකය. එය දැඩි අසහනය අඩු කර සිත-කය මැදිහත් කරනවා මෙන්ම, අලස මන්දෝත්සාහී හිත උත්සාහවත් කරවයි. ඕනෑම වැඩක් දිගට කරගෙන යෑමේ සමබර වීර්යය ඇති කරලීමට මෙය හොඳම උත්තරයයි. ඒ වාගේම ආහාර දිරවීම, රෝග සමනය කිරීම සහ පතුලේ

ඇති නිල ස්ථාන සම්බාහනය වීම අනුව ස්නායු ප්‍රකෘතිමත් කිරීමත් මෙහි ප්‍රතිපල වෙයි.

සති පාසල : සතිය 04

බ්‍රහස්පතින්ද

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

අපි මේ සතිය පුරාම ඉදිරියට ගත්තේ පාසල් දරුවන් මුහුණ දෙන ප්‍රශ්න සමග සතිය ඉදිරියටම ගෙනයන්නේ කොහොමද කියන කාරණයයි. අද බ්‍රහස්පතින්ද අපි මුලින් සලකා බලමු එදිනෙදා කටයුතු කරන අතරේ ආතතිය දැනුණොත් ඊට මුහුණ දෙන හැටි.

මේ කියන ආතතිය පරිසරයත් ඇසුරු කරන අයත් එක්ක සම්බන්ධයි. එම නිසා සුව එලවන පරිසරයක් හා හිත සුව සලසන අයගේ ඇසුරත් මේ යටතේ සාකච්ඡා කරන්න වෙනවා. ඒ වගේම නිතරම ඉඳුම් හිටුම් පහසුකම සලසාගන්න ඕන. යම් කෙනෙක් ඉඳගෙන සිටින විට සතිය පවත්වලා, කය සැහැල්ලුව, සමබරව, සැහැල්ලුව අත්දැකලා තියෙනවා නම්, ඒ දැනීම එදිනෙදා කටයුතුවලදීත් දැනගන්න පුළුවනි. ඉරියව් පැවැත්වීම ගැන ඉගෙනගන්න හොඳම සතා තමයි ගෙදර ඇති කරන පූසා. බළලා නිතරම ඉන්නේ සැහැල්ලු ස්වරූපයෙන්. බළලා ඇවිදිනකොට බලන්න. ඌ නැවතිල්ලේ, සෙමින්, නිශ්ශබ්දව ගමන් කරයි. අපි මේක හඳුන්වන්නේ S.M.S (Slowly, Mindfully, Silently) නමින්.

ඉතින් පූසෙක් වගේ ඉරියව් පවත්වන්න ඉගෙනගන්න. ආතතියට, අසහනයකට එතකොට ඉඩක් නැහැ. එහෙම නැතිනම් මාළුවකු දියේ ඉන්න හැටි බලන්න. නැවතිල්ලේ නිදහස්ව ඉන්න හැටි හරිම අගෙයි. මේ සතුන් දෙදෙනාම ආතතිගත මනසකට හෝ මන්දෝත්සාහී උකටලී මනසකට ශාන්තියක් ගෙන දෙයි. ඒ

වගේම උනන්දුවක්, නැවුම් බවක් සහ ප්‍රමෝදයක් ගෙන දෙන බවට අත්දැක තිබේ.

පූසා කොපමණ ප්‍රමෝදයක් ඇති කරනවාද කියතොත් පූසෙක් රජ්ජුරුවන්ගේ සිංහාසනයට ගොඩ උනත් රජ්ජුරුවන්ට කේන්ති යන්නේ නැතිලු.

මේ නිසා දරුවන් සතිමත්ව එදිනෙද කටයුතු කිරීම සති පාසලෙත් ගෙදරදෙරත් කාටත් ප්‍රමෝදජනක දෙයකි.

සති පාසල : සතිය 04

සිකුරාද

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

ඊයේ ඉගෙනගත්තු ආකාරයට බළලෙක් හෝ මාළුවෙක් දිහා බලා සිටීමත් සති ක්‍රීඩාවකි.

මාළුවා කවදාවත් ඇස් පියාගන්නේ නැහැ.

නිතරම අවදියෙන්.

ඉස්සරහටමයි ගමන් කරන්නේ

නමුත් “මාළුවා නහින්නේ කට නිසා” බව මතක තියා ගන්න ඕන. වැඩිහිටියන්ට ගුරුවරුන්ට කතා කරන විට කථාව ගැන පරිස්සම් වෙන්නත් සතිමත් වෙන්නත් ඕන කියල මතක් කරගන්න. නැතිනම් පරාදයි.

ඇවිදිනකොට, යනකොට, එනකොට බළලෙක් වගේ නැවතිල්ලේ නිශ්ශබ්දව ගමන් කරන්න පුරුදු කරන්න. ආතතියෙන් ඇවිදිනකොට කලබලයි. සද්ද වැඩියි. ඒ වෙනුවට සතිමත් වී බළලෙක් වෙන්න බලන්න.

කවුරුහරි එක්ක හයියෙන් කතා කරන කොට කථාව ගැන පරිස්සම් වෙන්න. නැතිනම් කට ඉස්සර කරන්න යන මාළුවාට වගේ බිලී කොක්කක ඇමිණෙන්නයි වෙන්නේ.

මේ සතුන් දෙදෙනා දැකීම, කලින් කියපු ආතතිය අසහනය ඇති මනසට වගේම මන්දෝත්සාහී උකටලී මනසටත් හොඳ දක්මක් බව මානසික වෛද්‍යවරු සොයාගෙන තිබෙනවා.

මේ ඔක්කොටම වඩා, සතිමත්ව සිටින දරුවා කාටත් සුබ දසුනක්. ඒ බව සති පාසලේ කටයුතු කරන ඔබට වැටහෙනවා නම්, ඔබ පමණක් නොවේ මුළු සති පාසලම දිනුම්.

සති පාසලේ කටයුතු කරගෙන යන පාසල් දරුවන් වන ඔබට වැටහෙන, දැනෙන දේවල් උපදේශකවරුන් හරහා අපට ලබා දෙනවා නම් අපි එය ඉතාමත් අගය කරමු.

අපි සතුටු වනවා දැනටමත් අපිට පාසල්වලින් ලැබී ඇති ප්‍රතිචාරය ගැන.

සිසුන් අපට පැවසුවේ, සතිමත් බව ප්‍රායෝගිකව සුළු වෙලාවකට පුහුණු කළ විට ඔවුන්ට සැහැල්ලුවක්, සිතුවිලිවලින් ලැබෙන පීඩනය අඩු වීමක්, ප්‍රසන්න භාවයක් දැනුණු බවයි. ඒ වගේම ඔවුන්ට මනසට විවේකයක් දැනුණු බවයි. තවද, මෙම සති පාසල වැඩ සටහන වෙන දරුවන්ටත් කියා දෙන්න කියල ඔවුන් අපිට කීවා.

මෙය ලොකු ජයග්‍රහණයකි.

සති පාසල : සතිය 05

සඳුදා

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

පුතාල දුවලා "සතිය" ඉගෙනගෙන දැන් පස්වැනි සතියටත් ආවා. නැවුම් ගතියක්, සැහැල්ලුවක්, විවේකයක්, සනීපයක් ඔබට දැනෙනවා නම් දැන් "සතිය" ඔබත් එක්ක ටික ටික යහළු වෙලා. වෙනද ගැටුණු සිතුම් පැතුම් සමග දැන් සිත ගැටෙන්නේ අඩුවෙන් කියල දැනෙනවද? වෙනද තදින් ඇලුණු සිතුම් පැතුම් සමග දැන් සිත ඇලෙන්නේ අඩුවෙන් කියල දැනෙනවා නේද? ඇයි එහෙම වෙන්නේ? ඔබ අකමැති නම් ඔබ අකමැති බව දන්නවා. ඔබ කැමති නම් ඔබ කැමති බව දන්නවා. වෙනද වගේ සිත කලබල වෙලා ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්නේ නැහැ. "පනින්ට පෙර සිතා බලනු" කියල අපේ මුතුන්මිත්තන් අපට කියල දුන්න දේත් මතකයට එනවා.

"සතිමත්" වීමෙන් ලැබෙන ආනිසංස ගොඩක් තියනවා. අපි අද බලමු කොහොමද අපේ ඉවසීමට "සතිය" උදව් වෙන්නේ කියල. ඔන්න යහළුවෙක් ඇවිදින් කියනවා සාමා කියන එක්කෙනාට "අන්න ඔයාට අර මායා කියන එක්කෙනා බැන්නා" කියල. මෙන්න මෙහෙමත් ඔයාට කිව්වා කියලත් කියනවා. ඉතින් මෙහෙම දෙයක් වුනාම වෙනද නම් සාමා මොකද කරන්නේ? ඒ කියපු යහළුවත් එක්ක ගිහින් අර ළමයට හොඳටෝම බනිනවා. සති පාසලේ දුවක් හැටියට සාමා මොකද කළේ? එයා දැනගත්තා සිතට තරහක් ආවා කියල. ඒ නිසා සාමා කලබල වුණේ නැහැ.

සාමා හිතනවා “මම මායාට බනින්න ගිහිල්ලා කරගන්නේ නැවත මගේම සිත නරක් කර ගන්න එකනේ.” එහෙම හිතල සාමා තරහව ඇති වීමේ ආදීනව දකිනවා. සති පාසලේදී කියල දුන්නා වගේ ඉබ්බෙක් වගේ ඉදිමු නේද කියන එකත් සාමාට මතක් වුණා.සාමා නැවත බනින්න නොගිය නිසා සාමා අර කේලම කියපු යහළුවටත් කලණ මිතුරෙක් වුණා.

පන්තියට ඇතුල් වෙන කොටම සාමාට මායාව මුණ ගැහුනා. සාමා පුංචි සිනහවකින් යුතුව මායාගෙන් "කොහොමද" කියල අහල පන්තියට ගිහිල්ල පුටුවේ හරි බරි ගැහිලා වාඩි වුනා. ටික වෙලාවකින් මායා ඇවිත් සාමාට වෙරළු ගෙඩියක් දුන්නා. සාමා මද සිනහවකින් ඒක අරගෙන “බොහොම ස්තුතියි” කියල වෙරළු ගෙඩිය කෑවා. එයා මට බැන්නා වගේම එයා මාත් එක්ක හොඳට හිටපු දවසුත් තිබුණා නේ කියල සාමාට මතක් වුණා. එතැනදී මොකද වුණේ? සාමාගේ සතිමත් සිත නිශ්ශබ්ද වුණා. නිශ්ශබ්ද සිත හරි දේ දැක්කා. ඒ නිසා සාමා ඉවසුවා. “ඉවසන දනා රුපු යුදයට ජය කොඩිය, මෙර උසුලනා මහ මිහි කතටත් වැඩිය” කියල අපේ මුතුන් මිත්තන් කිව්වේ ඒක නේ.

“සතිය” හරි ලස්සනයි නේද පුතේ දුවේ? සතිය ඔබට හරි දේත් පෙන්වනවා. සතිය ඔබට වැරදි දේත් පෙන්වනවා. සතිමත් ඔබ ඒ දෙකටම බැඳෙන්නේ නැහැ. වැරදුණත් “ඒකත් හොඳයි” කියල බාරගන්නවා. හරි ගියත් “ඒකත් හොඳයි” කියල බාරගන්නවා. එහෙම බාරගන්න අපිට ඉවසීම හරියට තියෙන්න ඕන. සතිමත් අපේ සිත ඉවසීමට පාර පෙන්වනවා. ඒකයි සාමාට පුළුවන් වුණේ මායාටත් සම සිත පවත්වන්න.

ඔබ දූන් “සතිය” පුරුදු කරන වාසනාවන්ත දරුවෝ. ඉඳගෙන ඉන්නකොටත් “සතිය” පුරුදු කරන, ඇවිදිනකොටත් “සතිය” පුරුදු කරන, එදිනෙද දිවියේදීත් දවසකට එක වැඩකදිවත් “සතිය” පුරුදු කරන සතිමත් දරුවෝ. එසේ සතිය පුරුදු කරන නිසා ඔබේ සිත නැමෙනසුලු ගතියකට පෙරහුරුවක් ලැබෙනවා. ඇහුම්කන් දීමේ ශක්තිය වැඩි වෙනවා. ඉවසීම පුරුදු වෙනවා.

සති පාසල : සතිය 05

අඟහරුවාද

සතියෙන් ඉඳගැනීම

සතිය පුරුදු කරපු අපට ඉවසීම වැඩෙන හැටි නේද ඊයේ අපි ඉගෙනගත්තේ?අපි අද බලමු ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ සතිමත් වෙනකොට කොහොමද ඉවසීම ගැන දකින්නේ කියල. සමහර දවසට සාමා ඉස්කෝලේ ඇරිලා යන්නේ බස් එකේ. ඉස්කෝලේ අරින්න බෙල් එක ගැහුවා. සාමා බෑග් එකත් අරගෙන යහලුවන්ටත් යන්නම් කියල ඉක්මනට ගියේ බස් හෝල්ට් එකට ගෙදර යන්න. ආපු බසයට ඉක්මනට නැගල සීට් එකක වාඩි වුණා. ළමයි කෑගහගෙන ඇවිත් බසයට නගිනවා. කෑගහනවා, විහිළු කරනවා. කොන්දෙස්තර මහත්මයත් කෑගහනවා. සාමාට “එස් එම් එස්” (SMS) මතක් වුණා. සාමා කියනවා “මම ඉඳගෙන ඉන්න” ඉරියව්වට සිත ගන්න මහන්සි ගත්තා. එතකොට සීට් එකේ තද ගතියත් පස්ස පැත්තට දැනෙනවා, බෑග් එක උකුළ උඩ බවත් දැනෙනවා, දෙපතුල් වැදී තිබෙන තැනත් දැනෙනවා, මම දැන් මමත් එක්ක කියල දැනුණා. ළමයි කෑගහනවා, ඒත් ගණනක් නැහැ. ළමයි තෙරෙපෙනවා දකිනවා, එත් ගණනක් නැහැ. වෙනද නම් බසයට නැග්ග ගමන්, තෙරපෙන ළමයි පොදිය දකිනවත් එක්කම, තොරතෝංචියක් නැතිව නගන ශබ්ද ඇසෙනවත් එක්කම, සිතට ද්වේෂයක් එනවා. සමහර වෙලාවට විනෝදයකුත් ලබනවා ළමයින්ගේ විහිළු වලට. ඉතින් ඒ විදියට වෙනද නම් සිතින් හරියට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. නමුත් අද ශබ්ද ඇහෙනවා ගානක් නැහැ. ළමයි තෙරෙපෙනවා පේනවා ගානක් නැහැ. අද මම ඉන්නේ මමත් එක්ක නේ. එහෙම ඉන්න කොට හරිම ලස්සනයි. මොකද මම මමත් එක්ක ඉන්නවා කියල කව්රුත් දන්නේ නැහැ. ඒක දන්නේ මම විතරයි.

සාමා තවත් විස්තර කරනවා මෙහෙම, අනේ මොහොතකට හරි ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට සිත ගන්න පුළුවන් වුණා නේ කියල සතුටු වුණා කියල, සිතට සනීපයක් ආවා. වෙනදා ගැටුණ අකමැති සිත, වෙනදා ඇලුණ කැමති සිත, වෙනදා විසිරුණ අසංවර සිත අද ටිකක් ඉවසලා. වෙනදා මගේ සිත විසිරුවේ ඒ අනික් ළමයිද? නැහැ, දැන් මට තේරෙනවා මමමයි ඒවා අසල ගැටුණේ, මමමයි ඒවා දැකලා ගැටුණේ, අකමැති වුණේ, සිත කලබල කරගත්තේ කියල. අදත් ඒ ළමයි ඒ වගේම තෙරපුණා, අදත් ඒවගේම ඒ ළමයි විහිළු කළා. ඒත් ඒවා මට කරදරයක් වුණේ නැහැ. ශබ්දය නිසා සිත නැවත නැවත පිට ගියා. නමුත් නැවත මට සිත ඉරියව්වට ගන්න පුළුවන් ඉවසීම දියුණු වුණා. සතිය තමයි මට ඉවසීමට අත දුන්නේ.

මම අකමැති වෙන්නේ, මම කැමති වෙන්නේ, පිට අය නිසා නෙමෙයි කියල සතියෙන් සිටි නිසා මට දැකගන්න පුළුවන් වුණා. තමන්ගේ ඇතුළේ තියන පුරුදු ගති, තමාගේ සංකල්ප නිසා තමයි මට කැමැත්ත අකමැත්ත පහළ වෙන්නේ කියල මට “සතිය” උගන්වපු ගුරුවරුන් කියල දීලා තිබුණා. ඒක මට අද ටිකක් තේරුණේ ඇයි? මම සතිය පුරුදු කරපු නිසා නේ. ඉතින් එහෙම පුළුවන් හැම අවස්ථාවකම ඒ ඉන්න ඉරියව්වේ සිත පිහිටුවාගන්න පුළුවන්නම් කොච්චර හොඳද කියල හිතෙනවා.

සිත සංවර කරගන්නෙත් මමමයි. සිත අසංවර කරගන්නෙත් මමමයි. ඒකට දෙවැන්නෙක් නැහැ කියල සති පාසලේ ගුරුවරු කියල දුන්න දේ මගේ සතිමත් සිත මට අද කියලා දුන්නා. සිත අසතිමත් නම් ඒ හිත හුඟක් දුරට අසංවර වෙනවා. බසයේදී අසංවර වෙන්න තිබුණ සිත මම සතිමත් වුණ නිසා ඒ තත්ත්වයෙන් බේරුණා. සමහර වෙලාවට “සතිය” කැඩුණත් මට පුළුවන් වෙනවා ප්‍රතික්‍රියා නොකර ඉන්න .මොකද මට ඉවසන්න පුළුවන් වුණ නිසා. ඉවසීම පුරුදු වුණේ කොහොමද? සතිමත් බව පුරුදු කළ නිසා නේද? “සතිය” අපිට හොඳ ගතිගුණ කියල දෙනවා නෙ කියල සතුටක් එනවා.

සාමාගේ අත්දැකීම් අපි හැමෝටම ප්‍රායෝගික පාඩමක් නේද? සතිමත් සිත ඉවසීම පුරුදු කරන්නේ සතුටින් සැහැල්ලුවෙන්. අපි සතිය නැති සමහර වෙලාවලදීත් ඉවසනවා. හැබැයි ඒ කරන්නේ සිතේ තරහව තද කරගෙන. එසේ ඉවසුවත් ඒ ඉවසීම තමන්ගේ සිතට ගතට දෙකටම හොඳ නැහැ. ඒක සැහැල්ලුවෙන් කරන ඉවසීමක් නෙවෙයි නේ. ඒ නිසා එතනදිත් මානසික අසහනය සහ මානසික ආතතිය එන්න පුළුවන්. නමුත් සතිය පුරුදු කරන සිතේ ඇති වෙන ඉවසීම

සැහැල්ලු එකක් හැටියට තමයි දැනෙන්නේ. එතැනදී වෙන්නේ සැබෑ ඉවසීම. සැබෑ ඉවසීම අපේ සිත තුළ පෙළගැසෙන්න නම් අපි සතිමත් වෙන්න ඕන.

ශබ්දය තිබුණත් හොඳයි, ශබ්දය තිබුණේ නැතත් හොඳයි කියල බසයේදී සාමාගේ සිත සතිමත් වුණ නිසා සාමාට සිතන්න පුළුවන් වුණා. "සතිය" නැති වෙලාවේදී ශබ්දය ඇසුණාම සිතට පොඩි අකමැත්තක් ආවා තමයි. නමුත් කමක් නැහැ කියන ඒ ඉවසන ගුණය සිතට පහසුවෙන් එනවා.ඒ කියන්නේ "සතිය" පුරුදු කරන සිතට, "සතිය" ඇතත් නැතත් ඉවසීමේ ගුණය පුරුදු වුණ නිසා ඒ අත්විඳපු තරහව සම්බන්ධව තද අපහසුවකින් තොරව ඉවසීමට පුළුවන් වෙනවා. ඒකයි අපි සතිය පුරුදු කරන්න ඕන. "සතිය" අපේ චිත්ත සන්තානය තුළ ගුණයහපත්කම වඩනවා.

සති පාසල : සතිය 05

බදදූ

සතියෙන් ඇවිදීම

අපි ඉඳගෙන ඉන්නා ගමන් සතිමත් වෙන ආකාරය ප්‍රායෝගික උදහරණයක් මගින් ඊයේ පාඩමේදී දැනගත්ත අතර, එහි ආනිසංසත් ඉගෙනගත්තා. "සතිය" අපිට ප්‍රයෝජන හුඟාක් ලං කරලා දෙනවා .ඇත්තටම හිතල බැලුවොත් අපි ඉඳගෙන ඉන්නවාට වැඩියෙන් ඇවිදින ඉරියව්වේ තමයි ඉන්නේ. ඇවිදීම හරිම හොඳ දෙයක්. සිතටත් ගතටත් දෙකටම නිරෝගීකම ලබලා දෙනවා කියලා අපි අහල තියනවා. "ඇවිද්ද පය දහස් වටී" කියල කියන්නේ ඒක නේ.

බලමු සති පාසල අපට ඇවිදීම ගැන මොකද කියන්නේ කියල. අපි මෙච්චර කල් ඇවිද්දේ දහසක් සිතුම් පැතුම් සිතේ දරාගෙන නේ. එහෙම ඇවිදිනකොට අනවශ්‍ය කරදර ඇති වෙන්න පුළුවන්. විසිරුණ සිතට ඈත මෑත පේන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සති පාසල අපිට කියනවා සතියෙන් ඇවිදින්න කියල. ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදින්න කියල. එතකොට අර අසිහියෙන් ඇවිදින කොට ඇති වෙන කරදර වෙන්නේ නැහැ. ගලක හැපිලා වැටෙන්නේ නැහැ. කෙනෙක්ගේ ඇඟේ හැපෙන්නේ නැහැ. කාරයකට බසයකට අහු වෙන්නේ නැහැ. ඒ හැලහැප්පීම් නැති නිසා තරහවත් නැහැ. අසහනයත් නැහැ. ඉවසීම පුරුදු වෙනවා. ගමනත් ඉක්මන්. මුළාවත් නැහැ. "මග හොඳට තිබේ නම්, යන්න දැසත් පෙනේ නම්, කිම බැදිවල යන්නේ, මංමුළා වූ එකෙක් සේ" කියල අපේ වැඩිහිටියො කියූ දේ ගැන සතුටක් දැනෙනවා.

සතිමත් කෙනා මුළා වෙලා නැහැ. එයා වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙලා ඉන්නේ. ඇවිදින කොටත් අපි සතිමත් වෙන්න පුරුදු කරගත්තොත්, ගතේ නිරෝගීකමත් වැඩිලා, සිතේ නිරෝගීකමත් වැඩෙන නිසා පුංචි අපේ සිත ගුණධර්මවලින් පිරෙනවා. අපි උදහරණයක් ගනිමුකෝ. පන්තියේ ගුරුතුමිය සාමාට කියනවා "සාමා මේ ලියුම මුල්ගුරුතුමාට ගිහින් දීලා එන්න කියල" ඉතින් සාමා ඒ ලියුමත් අරගෙන මුල්ගුරුතුමාගේ කාමරයට යනවා. සති පාසලෙන් සාමාට කියල දීලා තියනවා නේ ඇවිදිනකොට සතිමත් වෙන හැටි. ඉතින් සාමා ඒ ලියුමත් අරගෙන මුල්ගුරුතුමාගේ කාමරයට යනවා. ඉතින් සාමා පන්ති කාමරයෙන් පිට වුණ බවත් දන්නවා. මුල්ගුරුතුමාගේ කාමරයට යන බවත් දන්නවා. මුල්ගුරුතුමාගේ දෙර ළඟට ගිහින් තට්ටු කරලා එහි සිටගෙන ඉන්න බවත් දන්නවා. "ආ එන්න ඇතුලට" කීවම ඇතුළ ට යන බවත් දන්නවා. ලියුම දෙන බවත් දන්නවා. මුල්ගුරුතුමා ඇසූ ප්‍රශ්නවලට හොඳින් පිළිතුරු දුන්න බවත් දන්නවා. ඉතින් සාමා දූන් සතුටින් ඉන්නේ. මුල්ගුරුතුමා කියනවා "සාමා මේ පොත් පෙට්ටිය පුස්තකාලයට දීලා යන්න" කියල. ඉතින් සාමා ඒකත් අරගෙන පුස්තකාලයට යන බවත් දන්නවා. පුස්තකාලය තියෙන්නේ ටිකක් දුර. ඒත් සාමා පොත් පෙට්ටිය පුස්තකාලයට දීලා නැවත පන්ති කාමරයට යන බවත් දැනගෙන ගියා. සාමාගේ සතිය හොඳින් වැඩුණ නිසා එයා හරි සතුටෙන් පන්තියට ගියේ.

හැබැයි පන්තියේ ගුරුතුමියට ටිකක් තරහ ගිහින්. මොකද අර අමතර ගමන ගිය නිසා සාමා පරක්කු වුනා නේ. ඉතින් ගුරුතුමිය අහනවා "කොහෙද සාමා මෙච්චර වෙලා ගියේ, වැඩක් බාරදුන්නම, ඒක ඉක්මනට කරන්න ඕන නේද? කියල. එක පාරටම සාමාට සිතේ තරහවක් එනවා දැක්කා. නමුත් ඇවිදින ගමන් පුරුදු වුන සතිය නිසා සාමා හරි සතුටින් හිටියේ. සාමාට ඉවසන්න පුළුවන් වුනා. "සමා වෙන්න ටීචර්" කියල සාමා හිමින් සීරුවේ ගිහින් පුටුවේ වාඩි වුනා. ටිචර්ගෙත් තරහව අඩු වුනා වෙන්න ඇති. සාමා එකට එක කිව්වේ නැහැ නේ. ටීචර්ගේ සිත නොසන්සුන් වෙලාවේදී ඇත්ත නොකියා පන්තිය ඉවර වුනාම සාමා ගිහින් ටිචර්ට ඇත්ත කිව්වා. ටිචර්ට හරි සතුටුයි. ටීචර් කියනවා "සාමා ඔයා අද මට හොඳ පාඩමක් ඉගැන්නුවා, අද මම ඔයාගෙන් ඉගෙන ගත්තේ ඉවසීම ගැන තමයි".

ඉතින් පුංචි අපිත් පුළුවන් තරමින් ඇවිදින හැම මොහොතකම සතිමත් වුනොත් කොච්චර වටිනවද? සාමාගේ උදහරණයෙන් අද අපි ඉගෙනගත්ත සතිමත්කම නිසා වැඩුණු ඉවසීම අපේ ජීවිත වලට මොන තරම් සැනසීමක් ලබාදෙනවද, සතුටක් ලබාදෙනවද, කියල. ලංකාවේ ඉන්න අපි නම් හරිම වාසනාවන්තයි.පය

පොළොවේ වදිමින් ඇවිදින්න පුළුවන් නේ. මොකද කකුලේ යටිපතුලත් මහ පොළොවත් ගැටෙනකොට ඇති වෙන පිරිමැදීම් තමයි අපට ගතට සිතට නිරෝගී කම අරන් දෙන්නේ. බොහෝ විට පිට රටවල ඉන්න අයට සපත්තු ගලවල ඇවිදින්න අපහසුයි. එහි ඇති සීතල තත්ත්ව නිසා. ඉතින් ලංකාවේ ඉන්න පුංචි අපි ඒ වාසනා ගුණය පෙරදැරි කරගෙන, නැවතිල්ලේ, සැනසිල්ලේ, පුළුවන් සැම විටම ඇවිදිමු.

සති පාසල : සතිය 05

බ්‍රහස්පතින්ද

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

සතිමත් වීම නිසා ලැබෙන පල ප්‍රයෝජන රාශියක් අතුරින් ඉවසීමේ ගුණය දියුණු වෙන ආකාරය අපි පසුගිය දවස්වල ඉගෙන ගැනීම් වලදී දුටුවා.සතිමත් සිත ඉවසනවා. ඉවසන සිත සැනසෙනවා. අපි බලමු එදිනෙදා කටයුතු කරන මොහොත ගැන. එදිනෙදා කටයුතු කරන විටදී නිතරම සිදු වන්නේ අපේ ඉරියව්වල වෙනස්වීමනේ. හිඳිමින්, නැගිටිමින්, ඇවිදිමින්, හාන්සි වෙමින් තමයි දවස ගෙවෙන්නේ. ඒ ඉරියව් ක්‍රියාත්මක වෙනවා වගම, අපේ අඟ පසඟ ඒ අනුව වෙනස් වෙනවා. ඒ වගේම ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය සහ මන කියන දොරටු සය එකින් එකට වෙනස් වෙමින් වැඩ වල යෙදෙනවා. උදේ නැගිට්ට තැන සිටන් නිදන්න ඇඳට යන තුරු අපේ මේ ශරීරය සිතත් සමග එකසේ වෙහෙසෙනවා.

දවස පුරා කර ගන්න බැරි තරම් විශාල වැඩ කොටසක් සැලසුම් කරගෙන නේ අපි දවස පටන් ගන්නේ. ඉතින් කලට වෙලාවට වැඩ කර ගන්න බැරි වෙනකොට තරහ යනවා, ඉවසන්න බැහැ. ඒක නිසා තමයි පුංචි අපට එදිනෙදා වැඩ වලදීත් සතිමත් වෙන්න කියල දෙන්නේ. දවසේ සේරම වැඩ කරන ගමන් අපිට සතිමත් කම පුරුදු කරන්න අමාරුයි. අපි එක දෙයකින් තව දෙයකට මාරු වෙන්නේ කලබලයෙන් නිසා. ඒ නිසා තමයි පසුගිය දවස් වල පුංචි ඔබට කියල දුන්නේ දවසේ කරන එක වැඩක් අරගෙන, ඒක සතියෙන් කරන්න පුරුදු වෙන්න කියල.

පුංචි ඔබට උදයේ දත් මදින අවස්ථාව සතියෙන් කරන්න පටන් ගැනීමේ අවස්ථාවක් ලෙස පහසු බව පසුගිය සතිවලදී ඔබ ඉගෙන ගත්තා. මෙසේ එක දෙයක් හැමදම සතියෙන් කරන්න පුරුදු වුනොත් ඒ පුරුදු කරපු “සතිය” ක්‍රමයෙන් අනිකුත් වැඩ කරන අවස්ථාවලදී ද ඉබේම යෙදෙන ආකාරය ඔබටම පෙනෙන්න ගන්නවා. ඉදිරියේදී ඒක අපි කරන දෙයක් නෙවෙයි ඉබේම කෙරෙන දෙයක් වෙන බව දකිනවා.

මෙසේ දිනපතා කරන එක දෙයක් සතියෙන් කරන්න පුරුදු වුන ඔබේ සිත ඒ වැඩය හොඳින් කරනවා. සති පාසල හඳුන්වා දුන් ඒ “එස් එම් එස්” (SMS) සංකල්පය මෙහිදී හොඳින් දකින්න ලැබෙනවා. පුංචි ඔබ මෙසේ පුරුදු කර ගත් “සතිය” නිසා වැඩ හොඳින් සැලසුම් කර ගන්නවා. අනවශ්‍යයි හිතෙන වැඩ අයින් කර ගන්නවා. කලයුතු දේ හොඳින් කරනවා. සිත සංවර වෙනවා. ඉවසීම හොඳින් වැඩෙනවා. සෙමින් වැඩ කරන්න පටන් ගන්නවා.

සමහරෙක් කියනවා ඔහොම සෙමින් වැඩ කරන්න ගියොත් අපේ කලයුතු වැඩ අතපසු වෙනවා කියල. ඇත්තටම එහෙම වෙන්නේ නැහැ. එහෙම කියන්නේ “සතිය” ගැන හරි හැටි නොදන්නා කම නිසා. හොඳට බලන්න පුංචි පුතාල දුවල, සිත කලබලයෙන් වැඩක් කරන කොට වැරදෙන වාර ගණන වැඩියි නේද? කැඩෙන, බිඳෙන වාර ගණන වැඩියි නේද? තරහ යන වාර ගණන වැඩියි නේද? එපා වෙන වාර ගණන වැඩියි නේද? මොකද අපි එක වැඩක් කායිකව කරන අතරේ මනසින් තව වැඩ වල යෙදෙනවා. කරන වැඩයට “සතිය” නොපවත්වපු නිසා ඒ වැඩය හරියට වෙන්නෙත් නැහැ. මානසික වෙහෙසත් හරිම වැඩියි. මෙතැනදී අපි වැඩ සෙමින් කරනවා කියන්නේ කම්මැලි කම නෙවෙයි. එහෙ මෙහෙ දුවන සිත එක වැඩයකට යොදන එකයි සතියේදී කරන්නේ. ඉතින් එහෙම වුනහම වෙනදට වඩා වැඩය ඉක්මනින් කරනවා. සතුටින් කරනවා. සැහැල්ලුවෙන් කරනවා. ඉවසීමෙන් කරන්න පුරුදු වෙනවා.

ඉතින් පුංචි ඔබට “සතිය” පුරුදු කරපු නිසා හොඳට නින්ද යනවා. උදේ නැගිටින්නේ හරිම සතුටින්. “පුංචි ළමයි මල් වගේ” කියන එක ඇත්තනේ කියල හිතෙනවා. මොකද සතිමත් ඔබ සිනහ වෙලානේ ඉන්නේ. කම්මැලි නැහැ, හරිම ප්‍රබෝධමත්. මෙහෙම එක වැඩකදී පුරුදු කරපු සතිය අනික් වැඩ කරන වෙලාවෙදිත් ගන්න පුලුවන්ද කියල ඔබට බලන්න පුළුවන්. සමහර විට ඉබේටම අනික් වැඩ වලදීත් ඔබ සතිමත් වෙනවා නේද කියල අත්දකින්න පුළුවන්.ඒක

සතියේ ගුණයක් පුරුදු කරපු සතිය එකින් එකට මාලෙකට මල් අමුනන්න වගේ වැඩෙන් වැඩේට සම්බන්ධ වෙනවා.

දවස පුරා ඉරියව් වෙනස් කෙරෙන කොට, අඟ පසඟ ක්‍රියාත්මක වෙනකොට, ඔබට ඒ හැම අවස්ථාවකම වගේ, ඒවා ඉබේම කෙරෙන බවක් දකින්න පුළුවන්. ඔබ දියුණු කරන සතියේ වැඩෙන ආකාරය අනුව ඇසට රූපයක් දකින කොට, කණට ශබ්දයක් ඇසෙන කොට,දිවට රසක් දැනෙන කොට, නාසයට ගඳ සුවඳක් දැනෙන කොට, ශරීරයට පහසක් දැනෙන කොට, සිතට අරමුණක් එනකොට, ඒ හැම අවස්ථාවකදීම ඔබේ යම්කි සි සංවර කමක් ඔබට දකින්න පුළුවන් වේවි. මොකද ඔබ දැන් “සතිය” හැම ඉරියව්වකම හැම අවයවයකම, පුරුදු කිරීමක් කරනවානේ. සෙමින් ලැබෙන ඒ සංවර කම නිසා ඔබේ ඉවසීමේ ගුණය වැඩෙනවා.

ඉතින් පුතේ, දුවේ, අපේ ජීවිත තව තවත් සාර්ථක කර ගන්න, ඉවසීමෙන් සැනසීම ලබන්න, අපි සතිමත් වෙමු.

සති පාසල : සතිය 05

සිකුරාද

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

පුංචි පුතාල, දුවල ගෙදරදීත්, පාසලේදීත්, සමාජයේදීත්, සතුටින් ඉන්න කොට තමයි ඔයාලගේ ජීවිත සාර්ථක වෙන්නේ. එහෙම ජීවිත හරිගස්සගෙන සතුටින් ඉන්න අත හිත දෙන යාලුවා “සතිය” තමයි. සතිය නිසා සතුට වැඩෙනවා, සතුට නිසා සතිය වැඩෙනවා. ඒ දෙක අත් අල්ලා ගෙන තමයි අපිත් එක්ක එන්නේ. අපේ සිත නිතරම කලබල කාරී වාතාවරණයක තිබෙන නිසා සතියෙන් ඉන්න හරිම අමාරුයි. ඒ නිසා ජිවත් වෙන හැම ඉරියව්වකම සෙමින් සෙමින් “සතිය” පුරුදු කරන අතරේ, පුංචි අපේ සිතට “සතිය” සැහැල්ලුවෙන් අඳුන ගන්න, ඒ වගේම සෙල්ලමෙන් පුරුදු කරන්න කියල “සති ක්‍රීඩා” ගැනත් පසුගිය දවස් වල ඉගෙන ගත්තානේ.

අපේ සංවේදී සිතත්, කලබලකාරී ගතත්, සමග වැඩිය තරහ ගන්නෙත් නැතිව, වැඩි සෙනෙහෙයක් ඇති කරගන්නෙත් නැතිව, සමබර ලෙස ජිවත් වෙන්න, මේ සති ක්‍රීඩා වල යෙදෙන කොට පහසු වෙනවා ”වැඩි සෙනෙහෙ දබරෙටයි” කියනවනේ. කොහොම නමුත් විවිධ ක්‍රම වලින් සතිමත්කම යහළු කර ගැනීම පුංචි අපට භාග්‍යයක්. එදිනෙදා ජිවිතයේ ගත කරන සමහරක් අවස්ථා සතියෙන් කරන සෙල්ලමක් කර ගන්න පුළුවන්නේ.

පුතාල දුවලා හැන්දෑවට ගෙදර ගිහින් ප්‍රවෘත්ති බලනවා නේද? එකේදී දේශගුණ වාර්තාව පින්තූර ඇඳලා එහෙම හොඳින් විස්තර කරනවානේ. දේශගුණ වාර්තාවේදී කියන්නේ හෙට අව්ව තියනවා, හැන්දෑවෙන වෙනකොට මඳ

වැස්සක් එනවා, රාත්‍රී කාලයේදී සැඩ සුළං එනවා යනාදී වශයෙන්. ඒ විදියට එක එක දවසට විවිධ වාර්තා සපයනවා.ඒ වාර්තා කරන අය, වැස්ස අව්ව ගැන සැලසුම් කරලද විස්තර දෙන්නේ? ඒ අය කියනවද හෙට අව්වට එන්න කියල. අනිද්දට වැස්සට එන්න කියල. එහෙම නැහැනේ. වැස්ස අව්ව කාගෙන්වත් අවසරයක් නැතිව එනවා.අපෙන් අහලත් නෙවෙයි එන්නේ. ඒ වුණාට අහසයි පොළොවයි ඒවා ගැන තරහ ගන්නේ නැහැ. ඒවාට ඇවිල්ල යන්න අරිනවා. අහසයි පොළොවයි ඉවසනවා. අහසට ගිගුරුම් එනකොට අහස ඒවා ගැන තරහ වෙන්නේ නැහැ. පොළොවට අකුණු ගහන කොට පොළොව ඒවා ගැන තරහ ගන්නේ නැහැ.

ඒ වගේ තමයි අපේ සිතට එන සිතුවිලිත් අපට නවත්තන්න බැහැ. අපට කියල නෙවෙයි එන්නේ. අපෙන් අහල නෙවෙයි එන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා යහළුවන් බැන්නොත් ඔබට පුළුවන් අහස වගේ සිතන්න. පොළොව වගේ සිතන්න. වෙනදනම් කව්රු හරි මොනවා හරි කිව්වොත් අපි බැන ගන්න යනවා. එකට එක කියනවා. නමුත් දැන් "සතිය" පුරුදු කරන සිතින් අපි ඉවසනවා. සතිමත් දරුවා දේශගුණ වාර්තාව බලන්නෙත් එහි එන අදහස තමන්ගේ ජීවිතයේ සිද්ධීන් හා සම්බන්ධ කරගන්න ක්‍රමයක් සකස් කරමින්.

ඇති වෙන දේශගුණ තත්ත්ව අහසටත් පොළොවටත් නොකියාම එනවා වගේ, අපේ සිතුවිලිත් ක්‍රියා කරන්නේ අපට නොකියාමයි. ඒ ඒ දේශගුණ තත්ත්ව ඇතිවෙන්න විවිධ හේතු තියනවා, වගේම අපේ සිතුවිලි වලටත් විවිධ හේතු තියනවා. පුතාල දුවලා දන්නවානේ අහසටත් පොළොවටත් එන අව්ව, වැස්ස, සැඩ සුළං පාලනය කර ගන්න පුළුවන් කමක් නැහැ කියල. මොකද අහසටයි පොළොවටයි සතිමත් වෙන්න බැහැනේ. නමුත් අපිට පුළුවන් "සතිය" පුරුදු කරන්න. අපි "සතිය" පුරුදු කරලා, සතිමත් වුනොත් අපේ සිතුවිලි වල සංවර කමක් ඇති කර ගන්න අපට පුළුවන් කමක් ලැබෙනවා. මොකද "සතිය" වඩන හිතේ "ඉවසීම" කියන ගුණ ධර්මය වැඩෙනවා. ඉතින් මේ ඉවසීම අපේ සිතට එන දේ එන හැටියට බාර ගන්න අපිට උදව් කරනවා. ඉවසීම අපිට තව තවත් "සතිය" දියුණු කර ගන්නත් මංපෙත සදනවා. ඉතින් සතිමත් සිත හොඳ නරක සම සිතින් භාර ගන්න අපට උදව් කරනවා.

තවත් සති ක්‍රීඩාවක් ගැන බලමු. පාසලේදී ඔබට විවේක කාලයක් ලැබෙනවානෙ. සාමාන්‍යයෙන් ඔබ මොකද කරන්නේ විවේක කාලයේදී? කෑම ටික කාල යහළුවන් සමග පිළිසඳරේ යෙදෙනවා. හුගක් දුරට අනවශ්‍ය කථා වෙන්නත්

පුළුවන්. "සතිය" පුරුදු කරන ඔබට පුළුවන් යහළුවන් සමග පිට්ටනියට දුවල ගිහිල්ලා, අයිනේ තියන ගහක් යට වැටිලා තියන අමු කොළ ටිකක් සහ වේලිච්ච කොළ ටිකක් අහුලා ගන්න.සෙවනකින් වාඩි වෙලා ඒ වායේ පාට ගැන බලන්න. ඒ වායේ හැඩරුව බලන්න, ඒවා පොඩි කරලා බලන්න.අමු කොලය අල්ලන කොට වතුර ගතිය තියනවා. සිනිඳු ගතිය තියනවා. ඒක පොඩි කරාට පොඩි වෙන ගතිය අඩුයි නේද? සුළඟට ගහගෙන යන ගතිය අඩුයි නේද? දැන් ගන්න වේලුනු කොලය. ඒක අල්ලන කොට වතුර ගතිය දැනෙන්නේ නැහැ නේද? ටිකක් ගොරෝසුයි නේද? ඒක පොඩි කරාම පුංචි පුංචි කැබලි වලට පත් වෙනවා නේද? ඉක්මනට සුළඟේ ගහගෙන යනවා නේද? බලන්න දැන් එකම ගහේ කොළ වෙනස් වීමත් සමග එහි පිටින් පේන ගති ලක්ෂණ වෙනස් වෙන හැටි.

අපේ සිතත්, අපේ ගතත් කාලයෙන් කාලයට වෙනස් වෙනවා. සිත ගැන බැලුවොත්, බලන්න සඳුද අපි ඉගෙනගත්ත උදාහරණය. "මායා එක වේලාවකදී සාමාට බැන්නා. ඊට ටික වෙලාවකට පස්සේ සාමාට වෙරළු ගෙඩියක් ගෙනත් දුන්නා." බලන්න එකම සිත සුළු වේලාවකදී වෙනස් වුනා. සතියෙන් වැඩ කල නිසා යහළු කම රැක ගත්තා. "සතිය" පුරුදු කරන අපිට පුළුවන් වෙනවා ඉවසීම ඇතිකරගන්නත්, එන ඕනෑම වෙනස් වීමකට මුහුණ දෙන්නත්. අද අපිට ඒ බව දැන ගන්න පුළුවන් වුනේ ගසේ කොළ සතියෙන් අතපත ගාපු නිසානේ.

ඉතින් ඒක හොඳ සති ක්‍රීඩාවක්. පුංචි අපි නිතරම ස්වභාව ධර්මයත් එක්ක ජීවත් වෙමු. අපි ස්වභාව ධර්මය අගය කරමු, එය ආරක්ෂා කරමු. අපත් ස්වභාව ධර්මයේ කොටසක්. අප ස්වභාව ධර්මයට හානි කලොත් අපි අපේම ජීවිතවලට හානි කළා වෙනවා. අපි ඒ ගැන පසුව කතා කරමු.

සති පාසල : සතිය 06

සඳුද

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සතිය අපට කියල දෙන්නේ ජීවත්වන මොහොතට අවදි වන්න කියලනේ. ජීවත් වෙනවා කියන්නේ අපේ ඇස, කන, නාසය, දිව, ශරීරය, සහ මනස කියන ආයතන වල ක්‍රියාකාරී කම තමයි. ඒ වගේම කියන්න පුළුවන් ඉරියව් සතරේ ක්‍රියා කාරී කම කියලත්. අන්න ඒ එක ආයතනයක් සම්බන්ධව ක්‍රියා කාරී වන විට දහසක් වැඩ සිතේ තියා ගන්නේ නැතිව, කරන දෙය සිහියෙන් කිරීම, සතියෙන් කිරීම තමයි පුංචි අපට සති පාසල කියල දෙන්නේ. ගිය සතියේ ඉගෙන ගත්තේ සතිය නිසා ඉවසීම දියුණු වෙන සැටිනේ. මෙම සතියේ අපි බලමු, සතිමත් කම නිසා සිතේ අසහනය අඩුවෙන හැටි.

අසතියෙන් වැඩ කරන කොට කලබලකාරී කම, අසතුට, බය, අසමගිය, වැරදීම, නොසන්සුන්කම, වැනි දෑ ඇති වෙන්න පුළුවන් කියල සතිය උගන්වන ගුරුවරු අපට කියල දුන්නා. අතීතයේ ඇති වූ අමනාපකම්, ගැටළු සහිත තැන් සහ දුක්මුසු තැන් ගැන මතක් කරමින්, පසුතැවිලි වෙමින්, එහෙම නැත්නම් අතීතයේ ඇති වූ මනාප වූ, සුන්දර දේ සම්බන්ධව අනවශ්‍ය ලෙස ලබැඳියාවෙන් මනෝ ලෝකයක ජීවත් වෙමින්, ඒ වගේම, අනාගතය ගැන සිහින මවමින්, තමයි අපි නිතර ජීවත් වෙන්නේ. ඒකයි අපට ඒ තත්ත්ව ඇති වෙන්නේ. මේ මොහොතේ කරන වැඩේට සිහියෙන් යෙදිල ඉන්නේ නැහැනේ. ඉතින් අතීත පසු තැවීම් සහ මනෝ ලෝක, අනාගතයේ දහසක් සැලසුම් සහ බලාපොරොත්තු නිසා වැඩිහිටි සහ කුඩා අප හැමටම ඇත්තේ අසහනය තමයි.

එතකොට කෙනෙක් අසාවි, අතීතය අමතක කරන්නේ කොහොමද, අතීතයේ ඉගෙන ගත් දේ නේද අප ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ කියල? මෙහෙදී අප අතීතය අමතක කිරීම කියල කියන්නේ නැතිව අතීතය අල්ලා නොගැනීම කියල කිව්වොත්, ඒක වඩාත් තේරුම් ගන්න පහසුයි.

අපි මෙහිදී සාමා සහ මායාගේ පුංචි උදාහරණයක් ගනිමු. මායා ගෙදර වැඩ සඳහා දීපු රචනයක් ලියනවා. මායා ඒක ලියන ගමන් "අනේ මට කලින් රචනාව හොඳින් කර ගන්න බැරි වුනානේ. සාමා නේ එදා පළමුවැනියා වුනේ. මේ සැරේ මම සාමා පරද්දන්නම හොඳින් රචනාව ලියනවා. මම හොඳින් කලොත් අම්මා මට තෑගිත් දෙවි" කියල සිතනවා. මෙහිදී මොකද මායා කරන්නේ, අතීතයේ කර ගන්න බැරි වූ දෙයට කම්පා වෙලා තරහවක් ඇති කර ගන්නවා. සාමා ගැන තරගයක් සිතේ ඇති කර ගත් නිසා, ඉරිසියාවක් ඇති කරගෙන, අම්මාගෙන් තෑගී බලාපොරොත්තු වුන නිසා අනාගතය ගැන සිහින මවමින් සිටිය නිසා රචනය ලියන මොහොතෙ හිත කලබල කරගෙන. ඉතින් මායාට මේ වරත් හරියට රචනය ලියා ගන්න බැරි වෙලා. පසුගිය වෙච්ච දේවල් මතක් කරන්නේ නැතිව, අනාගත සිහින මවන්නේ නැතිව, මේ මොහොතේ ඉරිසියා කර ගන්නේ නැතිව සිටිය නම් මායාට හොඳින් රචනය ලියන්න තිබුනා.

දැන් තේරෙනවා නේද අතීතය අල්ලගන්න එපා කියන එකේ තියන වැදගත් කම. කරනලද හොඳ දේත්, නරක දේත් අල්ල ගන්න එපා. පාඩම් කරන්න, හැබැයි ඒවා හරියිද, වැරදියි ද කියල ඒ ගැන ගැන හිත හිත ඉන්න එපා. බලන්න සාමා ගැන, ඇය සතිය පුරුදු කරන්න හරි කැමති කෙනෙක් නෙ. එයා නිතරම සතියෙන් ඉන්න උත්සාහ ගන්නවා. ඉතින් සාමා රචනය ලියන්නේ සතියෙන්. සතිය කැඩෙන වෙලාවලුත් තියනවා. ඇය සතිය ඉගෙන ගන්න නිසා ඒ ගැන දැනගෙන තියනවා. ඉතින් එයාගේ හිතට තරහව, ඉරිසියාව එනකොට ඒ බව දැන ගන්නවා. තරහවේ ආදීනව දකිනවා. ඉරිසියා කරන එකත් හොඳ නැහැ කියල සෙමින් සිතට එනවා. තෑගි ගැන මතක් වුනත් සිත කලබල කර ගන්නේ නැහැ. එහෙම කලබල කර ගත්තේ නැති සිතට, අතීතයේ ඉගෙන ගත් දේ සිතට එනවා තමයි, අවශ්‍ය වෙලාවට ප්‍රයෝජනයට ගන්න. අවශ්‍ය වූ විට ඒවා උපයෝගී කර ගන්නවා. ඒ නිසා සාමා රචනය ලියනකොට රචනයට අදාළ කරුණු ඇගේ සිතේ එකලස් වෙනවා. හොඳින් රචනය ලියනවා.

සාමා එතැනදී අතීතයේ උගත් දේ මේ මොහොතට අවශ්‍ය නිසා ප්‍රයෝජනයට ගත්තා. එහෙම නැතිව "මම ඉගෙන ගත් දේ මගේ මතකයට එයි ද, එහෙම

නැත්නම්, අනේ මම ඉගෙන ගත් දේ ලියන්න ගියහම මතකයට එන්නේ නැති වෙයි ද" කියමින් අතීතය ගැන පසු තැවිලි වුනේ නැහැ. ඒ වගේම "මම නම් හරි දක්ෂයිනෙ, මට පුළුවන් අනික් අයට වඩා ලකුණු ගන්න කියල" අනාගතය ගැන සිහින මැව්වෙත් නැහැ. සතියෙන් රචනය ලියනවා. සාමා නිතරඟ ජයක් ලබනවා.

අනාගතය ගැන සිහින මවන්න එපා කියනකොට, කෙනෙක් අහන්න පුළුවන් ඉස්සරහ ගැන අපි හිතන්නේ නැතිව කොහොමද අපේ වැඩ සැලසුම් කරන්නේ කියල. සැලසුම් කරන වෙලාවට සැලසුම් කරන්න. යමක් සැලසුම් කරන මොහොතක, එය සැලසුම් කරන්න. නමුත් මේ මොහෙතේ කරන වැඩකදී, ඒකට අදළ නැති සිතේ තියන වෙනත් සැලසුම් නොකරන්න තමයි සතිය කියල දෙන්නේ. බලන්න මායාගේ උදහරණය අරගෙන, මායා හිතනවා සාමා ට වඩා ලකුණු ගන්න ඕන කියල. ඒ වගේම අම්මාගෙන් තෑගිත් ලැබෙයි කියල සිතෙන් සැලසුම් කරහම, ඒ වෙලාවේ රචනයට අවශ්‍ය කරුණු සිතට එන්නේ නැහැනේ. සාමා කොහොම හරි පරදවන්න හිතමින්, තෑගි ගැනත් හිතමින්, ඉන්න මායා ඒ මොහොත ට අවදි වී නැහැ. එයා ඒ මොහොතේ අනාගතය ගැන හිතනවා.ඒ නිසා රචනය ලියන්න අවශ්‍ය කරුණු සිතට එන්නේ නැහැ.

"උගත මනා ශිල්පයමයි මතු රැකෙනා" කියල කියනවනේ. ඉතින් අපේ පුතාල, දුවල හැම දේම හොඳින් ඉගෙන ගන්න ඕන. පාඩම් වැඩ හිර කරලා අල්ල ගන්නේ නැතිව, අනේ මේවා මට මතක හිටියි ද කියල හිත හිතා ඉන්නෙත් නැතිව, විභාගය අසමත් වෙයි කියල බයෙන් ඉන්නෙත් නැතිව, අනික් අයට වැඩියෙන් ලකුණු ගන්න ඕන කියල හිතන්නෙත් නැතිව, සැහැල්ලුවෙන් දැනුම බෙද හද ගෙන, පුළුවන් නම් අනික් අයටත් උපකාර කර ගෙන, ඉගෙන ගන්න නම් "සතිය" පුරුදු කිරීම හරිම වැදගත් කියල අපිට දූන් පේනවානේ. සතිය තියන කෙනා ජය පරාජය සතුටින් බාර ගන්නවා.

සතිය අපට ප්‍රයෝජන ගොඩක් දෙනවා. ඉතින් අපි කම්මැලි නොබලා සතිය පුරුදු කරන්න ඕනනේද? "ලොවෙන් එකෙක් එක් දෙයකට වෙයි සමත" කිවා වගේ, අපිට හිමි දක්ෂ කම සතිය පෙන්නලා දෙනවා. එතනයි සතුට තියෙන්නේ. සතුට කියන්නේ නැති දෙයක් ලබා ගැනීම නෙමෙයි, ඇති දෙය ඇති හැටියෙන් භාරගැනීමයි. වරදවා තේරුම්ගන්න එපා මෙහිදී, එන දෙයක් භාර අරගෙන වැඩ නොකර ඉන්න කියනවා කියල. ඒක මෝඩකම. සතියෙන් වැඩ කරනකොට හොඳින් වැඩ කරනවා, කාර්යශූරව වැඩ කරනවා, සතුටින් වැඩ කරනවා,

සැහැල්ලුවෙන් වැඩ කරනවා, ප්‍රතිඵලය සතුටින් භාරගන්නවා. එතන අසහනය නැහැ.

සති පාසල : සතිය 06

අඟහරුවාද

සතියෙන් ඉඳගැනීම

දවසකට සුළු මොහොතක් ඉඳගෙන සිටීමෙන් සතිමත් වෙන්න කියන කොටත් අතීතය පැත්තකින් තියනවා, අනාගතය ගැන සිහින මවන්නේ නැහැ, මොකද ඉඳ ගන්නා විට අපිට උගන්වන්නේ, ඇසත් සෙමින් වසා ගෙන, ශබ්ද අඩු තැනකට යන්න, දිවත් නාසයත් සංවර වීමට ඉඩ කඩ සලසා ගෙන කයේ සිත පිහිටුවා ගෙන “මම දැන් මෙතන” විදියට සිටින්න පුරුදු කරන්න කියලනේ. මෙහිදී කය ගැන අවධානයෙන්, අපි ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වේ හිත පිහිටනවා. පුංචි පුතාල දුවලට මේ “මම දැන් මෙතන” සිටීම නිතර පුරුදු වෙන කොට අතීතය අල්ල ගන්නෙත් නැතිව, අනාගතය ගැන සිහින මවන්නෙත් නැතිව, වර්තමාන මොහොතට අවදි වෙලා ගත කරන්න පුළුවන් කම ලැබෙනවා. වර්තමාන මොහොතට අවදි නම් එතන අසහනය ඇති වෙන්නේ නැහැ කියල අපිට කියල දෙනවා.

අපි උදහරණයක් අරගෙන බලමු. සාමා ගේ පන්තියේ ළමයි හොඳට හරි බැරි ගැහිලා වාඩි වෙලා ඉන්නවා. ගුරුතුමිය දැන් ගණිතය උගන්වනවා. ඉඳගෙන සතිය පුරුදු කරපු සාමාට දැනුනා පුටුවේ ඉඳගෙන ඉන්නා බව. හැබැයි මෙතැනදී ඇස් වහගෙන නැහැ. ශබ්ද නැති තැනකුත් නෙමෙයි. මොකද ගුරුතුමිය කතා කරනවානේ. හැබැයි නාසයට සහ දිවට සංවර කමක් සාමාට තියනවා. සාමා මුකුත් මේ වෙලාවේ කන්නෙත් නැහැ. පන්තියේ ගඳ සුවඳක් දැනෙන්නෙත් නැහැ. කයට අවධානය යොමු වෙලා පිහිටවපු සතිය, අවශ්‍යතාව අනුව ගුරුතුමිය කියන දේ අහන්න කණට යොමු වුනා. සාමා සතියෙන් ඇහුම්කන්

දෙනවා. ගිය වර පන්තියේදී උගන්වපු පාඩමක් ගැන ගුරුතුමිය ඇහුවම සාමා හරියට උත්තර දුන්නා. සාමා එතකොට කතා කරන්නෙක් බව දැනගත්තා. සාමාට පසුගිය සුමානයේදී ඉගෙන ගත් දේ මතකයට ආවා. සාමාගේ සිත මනසට ගියා. සාමා සිතන්නෙක් වුනා. සාමා අතීත මතකයක් ප්‍රයෝජනයට ගතා. ඒ මොහොතට සිතට ආපු අදාළ දේ අවශ්‍ය විටදී ප්‍රයෝජනයට ගත්තා. ඉතින් අතීතයේ මතක් වුන දේ ගත්තේ, මේ මොහොතට ඒක අදාළ නිසා. එතැනදී සාමා අතීතය අල්ලා ගන්නෙත් නැතිව,අනාගතය ගැන සිහින මවන්නෙත් නැතිව, කල යුතු දේ ඒ මොහොතේ කළා.

දෙවැනි ප්‍රශ්නය ගුරුතුමිය මායා ගෙන් ඇහුවා. මායාට උත්තර දීගන්න බැරි වුනා. මොකද මායා ඒ වෙලාවෙත් ගුරුතුමියට හොරා වෙරළු කකා හිටියේ. එයා ඉඳගෙන ඉන්නා බව දන්නෙත් නැහැ. ගුරුතුමිය කියන දේට ඇහුන් කම් දුන්නෙත් නැහැ. අඩුම ගනනේ එයා වෙරළු කන බව දන්නෙත් නැහැ. මොකද වෙරළු කන්නේ හොරාට නේ. මායා මෙතැනදී අතීතය ගැන හිතමිනුත් නැහැ තමයි. අනාගතය ගැන සිහින මවමිනුත් නැහැ තමයි. හැබැයි මායා මේ මොහොතේත් සතිමත් නැහැ. මායාගේ සිත මේ මොහොතෙත් විසිරිලා. පාඩමට ඇහුම්කන් දෙන බවත් පෙන්වනවා. වෙරලුත් කනවා. ඒ කන බව වසා ගන්නත් උත්සාහ කරනවා. එක වරකට එක දෙයක් සිත කරත්, මෙතැනදී ඒ කරන වැඩය ගැනවත් සිහිය නැහැ. මායා ගේ සිත අසතිමත්. මෙතැනදී අවධා නය යොමු කළ යුත්තේ අසන්නෙක් වශයෙන් ගණිත් පාඩමට වුනත්, මායා ගෙන් ඒක වුනේ නැහැ. මායා වෙරළු ගෙඩිය රස වින්දෙත් නැහැ. ගණිත් පාඩමට සිත යෙදෙව්වෙත් නැහැ. ඒ නිසා මායා ට උත්තර දෙන්න බැරි වුනා. මායා අසතියෙන් සිටි නිසා උත්තර දී ගන්න බැරුව ලැජ්ජාවට පත් වුනා. මායාට පාඩම් ඉගෙන ගැනීම වුනෙත් නැහැ. මායා ගේ සිත ලැජ්ජාව, පාඩම් වැඩ කර ගන්න බැරිවෙයි කියන බය, සහ ටීචර් මොනවා කියයි ද කියල ඇති සැකය නිසා අසරණ කමකට පත්වෙනවා. අසහනය එතන ඇති වෙනවා.

සතිය පුරුදු කිරීමේ තියන වැදගත්කම සාමාගෙන් අපට හරි ලස්සනට පෙනුනා නේද? සාමා ගණිත් පාඩමට හොඳින් අවධානය යොමු කළා. ප්‍රශ්නය ඇහුවම පසුගිය සුමානයේ ඉගෙන ගත් දේත් සිතට ආවාම, ඒකත් දැන ගත්තා. හොඳින් උත්තරය දුන්නා. ගුරුතුමියත් සතුටු වුනා. සාමාගේ සිතටත් සතුටුයි. ඒ සතුට සාමාට ආවේ මේ මොහොතේ කණට සිත යොමු කරමින් ඇහුම්කන් දෙන්නෙක් වීමත්, ප්‍රශ්නයට උත්තර දෙන විට මනසින් සිතන්නෙක් වෙලා කරුණු ගළපා උත්තර දීමත් නිසා. එතැනදී අතීතය ගැන හිත හිතා හිටියේ නැහැ. අහමින්

සිටිය සිත ,සිතන සිතකට මාරු වුනා, අදාළ කරුණු මතක් කරගන්න ඕන නිසා. ඊට පස්සේ උත්තර දෙන වෙලාවේ කියන්නෙක් වුනා. සතිමත් සිතකට විතරයි එහෙම අරමුණකින් අරමුණකට සිත මාරු කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

නිතරම සතිමත් සිත ඒ ඒ මොහොතට අවදිමත්. මෙසේ සිත "මම දැන් මෙතන" කියන එක පුරුදු කල නිසා වැඩකින් වැඩකට මාරු වීමේදී අසහනයකින් තොරව, කරන්න පුළුවන් ශක්තිය "සතිය" ලබා දෙනවා. මෙසේ කයට සතිමත් කම පුරුදු වුනු සිත නිතරම ශක්තිමත් වෙනවා, වෙනත් ආයතනයකට සතිය අවදි කරන්න එදිනෙදා ජීවිතයේ අවශ්‍යතාව අනුව. ඉඳගෙන දවසට ටික වෙලාවක් හෝ සතිය පුරුදු කිරීම වැදගත් කියල අපිට දැන් පේනවා නේද?

ඉතින් දිනපතා සුළු වෙලාවක් හෝ ඉඳගෙන ඉන්නා ඉරියව්වට හිත යොමු කරලා සතිමත් කම පුරුදු කරන්න ඔබට පුළුවන් නම් "සතිය" එතන එතන පෙළ ගැහෙනවා, ඔබත් එක්ක යහළු වෙනවා.ඒ පුරුදු කරවන සතිය සිතේ අසහනය අඩු කරන නිසා එදිනෙදා පාඩම් වැඩ කටයුතු සැහැල්ලුවෙන්, සතුටින්, සහ සාර්ථකව කරගෙන යන්න ඔබට පුළුවන් වෙනවා. ඔබේ ජීවිතයේ හැම වැඩක්ම සතුටින් කරන්න පුළුවන් වෙනවා.

සති පාසල : සතිය 06

බද්දූ

සතියෙන් ඇවිදීම

ඉදගෙන සිටිමින් කයට අවධානය යොමුවූ සතිමත් සිත ඒ ඒ අවස්ථාව අනුව වෙනත් ක්‍රියාවකට යොමු කෙරෙන ආකාරය අපි ඊයේ ඉගෙන ගත්තා. ඒ වාගේම අපි බලමු ඇවිදින විට පුරුදු කෙරෙන සතිමත්කම කොහොමද අසහනය අඩු කරමින් අපේ වැඩ කටයුතු කරගෙන යන්නේ කියල. පසුගිය දවස්වල ඇවිදිනකොට සතිය පිහිටුවීම ගැන අපි පුරුදු කෙරුවානේ.

අපි සාමා ගේ උදහරණය ගනිමු. පන්තිය පිරිසිදු කරන්න වැඩ සටහනකට අනුව සාමා ගේ දවස අද. මායා ගේ නමත් තියනවා පිරිසිදු කිරීමේ ලැයිස්තුවේ. සාමා නිතරම උදයෙන්ම යනවා සුද්ධ කරන්න. සාමා කොස්සත් අරගෙන දූන් අතු ගානවා. එයාට දූනෙනවා පය බිම වැදෙන බව. ඇය කොස්ස අරගෙන ඇවිදින බවත් දන්නවා. කොස්ස අල්ලන බවත් සමහර විට දකිනවා. පුටුවක් අයින් කරන විට ඒ බවත් දකිනවා. අතු ගාලා ඉවර වෙලා කුණු ටික එකතු කරන බවත් දන්නවා. නැමිලා ඒවා එකතු කරන බවත් දන්නවා. කුණු ටික අරගෙන කුණු බාල්දිය තියන තැනට යන බවත් දන්නවා. කුණු ටික දමල නැවත එන බවත් දන්නවා. සාමා සැහැල්ලුවෙන් වැඩය කරනවා. සාමා පන්තිය ලඟට එනකොට දකිනවා මායා ප්‍රමාද වෙලා එනවා.

මායා ඇවිත් කියනවා "සාමා මට අද එන්න ප්‍රමාද වුනා, ඔයා ඉතින් කාර් එකෙන් එන නිසා ඔහොම ඇවිත් කරන්න ලේසියි, මම ඉතින් ළඟ වුනත් පයින්නේ එන්නේ. මටත් කාර් එකක් තිබුන නම් එන්න තිබුනා." සාමාට හිතට තරහක්

ආවා. මායා නිකමටවත් මට ස්තුති කරන්නේ නැතිව, එන්න බැරි වීම ගැන කරුණු කාරනා කියනවා කියල. එත් සාමා ගේ සිත නිශ්ශබ්ද වුනා. සාමා සෙමින් පන්ති කාමරයට යන ගමන්, නැවත සිත ඇවිදින බවට යොමු කළා. සාමා දැන් හොඳින් සතිය පුරුදු කරන නිසා, තරහව ආවම ඒ බව දැන ගත්තා. තරහවේ ආදීනවත් දැක්කා. සාමාට හිතෙනවා මායා ආවත් නැතත්, මම වැඩේ ඉවර කරානේ. දැන් මායා එක්ක තරහ ගත්තොත් මමම නේ සිත කලබල කර ගන්නේ. මම මායාට වෙනත් වෙලාවක කියල දෙන්න ඕන තමන්ගෙන් කලයුතු වැඩ කරන්න උත්සාහ ගන්න කියල. ඒ වගේම මටත් මෙහෙම හිතන්න පුළුවන් වුනේ මම සතිය පුරුදු කරන නිසා නේ. නැත්නම් මට තිබුනෙත් මායාගේ සිතමයි. ඒ දවස් වල මමත් ප්‍රමාද වෙනවා. මම ළමයි සමග රණ්ඩු වුන වෙලාවල් තිබුනා. අද මම කොයි දේටත් වැඩිය කලබල නැතිව මුහුණ දෙන්නේ සතිය පුරුදු කරන නිසා නේ කියල සාමා හිත හදා ගත්තා.

දවසක් මායාට විභාගයෙන් හොඳට ලකුණු ලැබුනා. මායාට එදා හරිම සතුටුයි. සාමා මායා සමග විවේක වෙලාවේදී පිට්ටනියේ ඇවිද්දා. මේ වෙලාව නම් හොඳයි මායාට කතා කරන්න. එහෙම හිතල සාමා කියනවා. “මායා ඔයා ඉස්කෝලෙට පයින් එන එක හොඳයිනේ. අපි සති පාසලේදී ඇවිදින විට සතිය පුරුදු කරනව නේ. ඉතින් ඔයාට හරි පහසුවෙන් සතිය පුරුදු කරන්න පුළුවන් ඉස්කෝලෙට යන එන කොට. ඇවිදිනකොට සතිය පුරුදු වෙන්න කියල දුන්නනේ. ඉතින් ඔයත් ඒක කරලා බලන්නකෝ, හැමදම ඉස්කෝලෙට යන එනකොට. මට පයින් එන්න තිබුන නම් මමත් හරි කැමතියි. මම දුර ඉඳන් නේ එන්නේ. මායා කියනවා “ඒක තමයි සාමා මමත් ඉස්කෝලෙට එන යන ගමන් එහෙම කරලා බලන්නම්” කියල මායා ඒක හොඳින් බාරගත්තා.

බලන්න ඉතින් සතිය පුරුදු කරන සාමා මායාට කලණ මිතුරෙක් වුනා. පසු ගිය දවස්වල උදව් නොකරපු ඒවා මතක් කරමින් මායාට බනින්න ගියේ නැහැ. මම ඔයිට පස්සේ නම් මායා උදව් නොකලොත් ගුරුතුමියට කියනවා කියල අනාගත සැලසුම් හැදුවෙත් නැහැ. අතීතය අල්ල ගන්නෙත් නැතිව, අනාගත සැලසුම් කරන්නෙත් නැතිව, මේ මොහොතට සිත පුරුදු කරන සාමා, හිතට එන තරහවත් දැන දැන, ඒවායේ ආදීනවත් දැක දැක, සාමා ට පුළුවන් වුනා මායා ට කලණ මිතුරෙක් වෙන්න. එහෙම වුනේ ඇයි? සාමා ගේ සිත සන්සුන් වෙලා, කලබලකාරී නැහැ, සතිය පුරුදු කරන නිසා.

සති පාසල : සතිය 06

බ්‍රහස්පතින්ද

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

ඉදගෙන සතිය පිහිටුවමින්, ඇවිදිමින් සතිය පිහිටවමින්, පුරුදු කරපු සිත හරි ඉක්මනින් එදි නෙද කරන කියන අවස්ථාවන්හිදී සතිමත් වීමට පහසු වෙනවා කියලත් අපි ඉගෙනගත්තා. ඇස, කන, නාසය, දිව, කය, මන කියන ආයතන හරහා හිඳිමින්, ඇවිදිමින්, සිටිමින්, හාන්සිවෙමින්, ඉරියව් වෙනස් කරමින් ඉන්න එකට තමයි අපි ජීවත් වෙනවාය කියන්නේ. ඒවායේ ක්‍රියාකාරිත්වය බොහෝ වෙලාවට සිදු වන්නේ අපිටත් නොකියාම. දැනගන්න වෙලාවක් නැහැ. ඒ තරම් වැඩ රාජකාරි. වැඩිහිටි අයට පමණක් නෙවෙයි, පාසල් ළමුන්ටත් එහෙම තමයි. පාසලට යන්න උදයෙන්ම එළියට බහිනවා යාන වාහන තද බදය නිසා. පාසල් කාලය ඉවර වුණාට පස්සේ ටියුෂන් පන්ති, සංගීත පන්ති, ක්‍රීඩා පන්ති, නැටුම් පන්ති යනාදී වශයෙන් රාත්‍රිය වනතුරු එළියේම ගත කරනවා. පාසලේදී දෙනලද වැඩ කරලා නින්දට යන්නේ හරිම තෙහෙට්ටුවෙන්. නිරෝගී මානසික තත්වයක් එහෙම ළමයකුට තියෙන්න පුලුවන්ද? එවැනි ළමයකුට ඇතිවන්නේ විඩාව, අසන්තෝෂය, සැකය, බය, නොසන්සුන්කම, ගැටෙනසුලු ගතිය, අවිවේකිකම වැනි සිතේ අසහනය වැඩි කරවන මානසික තත්ත්වයන් නේද?

දරුවන්ගේ මේ අවිවේකි තත්ත්වයට විවේකි තත්ත්වයක් ඇති කර දෙන්න තමයි සති පාසල අපිට හඳුන්වා දීලා, සතිමත් වෙන්න ක්‍රම සහ විධි කියල දෙන්නේ.සතිය ඉගෙන ගන්න බොහොම කැමැත්ත තියන සාමා පුළුවන් හැම මොහොතේම සතියෙන් ඉන්න බලනවා.සාමාටත් පන්ති ගොඩයි. දවසක් සාමා අම්මාට කියනවා “මම අද ඉඳලා සංගීත පන්තියට යන්නේ නැහැ. මට තේරෙනවා මම සංගීතය ඉගෙන ගන්නේ තාත්තා කියන නිසා නේද කියල.

ඒකට මගේ හිතේ එච්චර කැමැත්තක් නැහැ. තත්තා ගිටාර් එක ගහන කොට නම් හරි ලස්සනයි. නමුත් මට ඒ දක්ෂ කම නැහැනේ.” සාමා ට දැන් තේරෙනවා තමන්ට දරා ගන්න බැරි වැඩ තොගයක් නිසා එයාගේ මනසට වෙහෙසයි කියල. ඉතින් වෙහෙස නැති කරගන්න කියල සංගීත පන්තියට ගිහින් දැම්මත්, ඒක සාමා ට තවත් වෙහෙසක් වුනා. මොකද තාත්තා සංගීතයට කැමති වුණාට සාමා අකමැතියි නේ. ඉතින් සාමා සංගීත පන්තිය නැවැත්තුවා.

සාමා වත්තට හරි කැමතියි. සාමා දැන් ගෙදර ඇවිත් වත්තේ පේර ගහ ළඟ ලෑලි බැංකුවේ වාඩි වෙලා ඉඳගෙන ඉන්නවා. අහස දිහා බලාගෙන ඉන්නවා. එහෙම ඉන්න කොට, සාමා ඉඳගෙන ඉන්නා බවත් දන්නවා. ලෑලි බැංකුවේ තද ගතිය පස්ස පැත්තට දැනෙනවා. ඇය ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත වැටිලා, ඇයගේ හිත එකලස් වෙලා. ඔන්න දැන් කුරුල්ලන් දෙතුන් දෙනෙක් ඇවිල්ලා පේර අත්තේ ඉඳගෙන නාද කරනවා. කයේ තිබුන සිත කණට ගිහිල්ලා දැන් කුරුල්ලන්ගේ නාදයට යොමු වුනා. ඊට පස්සේ සාමාට දැනුනා සීතල සුළඟක් ඇවිත් ඇඟේ හැපෙනවා. නැවත කනේ තිබුන සිත කයට ගියා. ඒ හැම විටදීම අරමුණු මාරු වුණාට සාමාට වෙහෙසක් දැනුනේ නැහැ. මොකද සතිය පුරුදු කරන සිත සොබා දහමට කැමතියි. ඒ වගේම කැමති දේ කරනකොට සිතට වෙහෙසක් නැහැ. සංගීතය කෙනෙකුට ආසා වුනත්, තව කෙනෙකුට කැමැත්තක් නැත්නම්, අකමැති දේ කරන කොට හිතට වෙහෙසයි. සාමාට දැන් හරි සතුටුයි, පැය බාගයක් විතර වත්තේ ඉන්න වෙලාව ලැබුණා එක ගැන. මෙච්චර කල් අනුන්ට ඕන නිසා කියල අකමැති දෙයක් කළා. සතිමත් සිත සාමා ට විවේකයක් ලබන හැටි කියල දුන්නා.

සාමා හිතුවත් අනුන්ට ඕන නිසා නේද මම සංගීතයට ගියේ කියල, ඇත්තටම සාමාට විවේකය නැති කලේ සංගීතය කරන්න කියපු තාත්තද? නැහැ. සාමාටත් ඕන වුනා තාත්තා වගේ ඉගෙනගන්න. ඒක සාමාගේ යටි හිතේ තිබුනා. තාත්තා කරන්න කියල කිව්ව එක ඇත්ත. නමුත් සාමා ගේ හිතට ඇත්ත දැකගන්න, එද සාමාට බැරි වුණා. තමන්ට හැකියාවක් නැහැ කියල තේරුම් ගන්න බැරි වුනා. සාමා එද සතිය පුරුදු කරලා තිබුනේ නැහැ නේ.ඉතින් එහෙම දේවල් තමයි අපි හැම හුඟාක් වෙලාවට කරන්නේ. සතිය නැතිකම නිසා අනුන් කරන දේ කරන්න, අනුන් සතුටු කරන්න, වැඩි මුදලක් ලැබෙන රැකියාවක් ලබා ගන්න, සමාජයේ කැපිල පෙනෙන්න වගේ අදහස යටි හිතේ තියාගෙන තමයි වැඩ කරන්නේ. ඉතින් තමන්ට හැකියාවක් නැති බව දන්නේ නැතිව, සිතේ කැමැත්ත

අකමැත්ත තේරුම් ගන්නේ නැතිව, ණයවෙලා වියදම් කරගෙන, කරනවනම් එතන අසහනය ඇරෙන්න, වෙන මොනවාද තියෙන්නේ?

සංගීතය කියන්නේ හිතට සැනසුමක් දෙන විෂයයක් තමයි. නමුත් ඒක ඉගෙන ගන්න දක්ෂ කමක් නැත්නම්, ඉගෙන ගැනීමට කැමැත්තක් නැත්නම් හොඳ දේ වුනත් බලෙන් කලොත් ඇති කරන්නේ අසහනයක්. හුඟ දෙනෙක් ඒබව දන්නේ නැතිකම නිසා, අනුන් කරනවා දකින නිසා කරගෙන යනවා. සාමා සතිය පුරුදු කරන නිසා එයින් බේරුනා. අපි හිතන්නේ මේ සියලුම වැඩ කරන්න වෙන්නේ පිට අය කියන නිසා කියල. දෙමව්පියන් කියනවා තමයි, ගුරුවරුත් කියනවා තමයි, ඒ වාගේම ඒ පරිසරයේ හැදුණු පුංචි ඔබත් ඒ ගති පැවතුම් වලට පුරුදු වෙලා. ඉතින් ඒ බාහිරයෙන් එන බලපෑම් හරියට මහ සුළඟක් වගේ. මහ සුළඟ ගහගෙන එනකොට අපි ඒ සුලඟ ගහගෙන යන පැත්තටම ගහගෙන යනවා.අපට වුවමනා වුනත් නැතත්. අපි රැල්ලට ගහගෙන යනවා. අපට යන්න වුවමනාව තියෙන්නේ, අපේ හැකියාව තියෙන්නේ, සුළඟ හමනා පැත්තට නුනත්, අපි යන්නේ ගහගෙන යන පැත්තට.

බටහිර ලෝකයේ ප්‍රසිද්ධ ගායකයෙක් වන ජිමී ඩීන් (Jimmy Dean) කියනවා "I cant change the direction of the wind. But I can adjust my sails to always reach my destination" සුළඟ හමනා මග වෙනස් කරන්නට මා හට නොහැකි මුත්, ඒ සුළඟ හමනා අතට මා ඔරුවේ රුවල් වෙනස් කර මා යායුතු තැනට යාමට මට හැකියාව ඇත.අන්න ඒ වගේම අපට එක එක දේවල් කිරීම සඳහා, සිතුවිලි එන එක අපට වෙනස් කරන්න නොහැකි වුවත්, සිතේ පුරුදු පුහුණු කරන "සතිය" කියන රුවල මගින් සිතුවිලිවල නොගැටී, නොඇලී, අපට අවශ්‍ය පැත්තට යන්න පුළුවන් කම කම ඇතිකර දෙනවා. සැනසීම සොයා යන්නට අපට හැකියාව අරන් දෙනවා. සතිය ඔබේ මනසේ ඇති සැටිය පෙන්නනවා. තමන් කව්ද කියල පෙන්නා දෙනවා. ඒ නිසා පිටින් බාධක කරදර ආවත්, පිටින් බලපෑම් ආවත් සතිමත් සිත ඔබව සැහැල්ලුවෙන් හරි මගට ගෙනියනවා. සාමා සතිය පුරුදු කරන නිසා තමන් කව්ද කියල දැන ගත්තා. හරි තීරණයක් ගත්තා, තමන්ට හැකි දෙයක් කරන්න. සාමාගේ අසහනය දුරු වුනා.

විඩාව, සන්තෝසය, සැකය, බය, නොසන්සුන්කම, ගැටෙනසුලු ගතිය, අවිවේකීකම, වැනි සිතේ අසහනය වැඩි කරවන මානසික තත්ත්ව සති හිරු රශ්මියෙන් ඉබේම නැති වෙනවා.

සති පාසල : සතිය 06

සිකුරාද

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

පුංචි ඔබ සතුටින් හිටියොත් තමයි හැම දෙයක්ම ඉගෙන ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මුලින්ම සතිය හඳුනා ගන්නට හිතේ සතුට තිබුනොත් හොඳයි. ඉතින් පුංචි ඔබට සති පාසල "සති ක්‍රීඩා" ගැන කියල දෙන්නේ අන්න ඒ සතුට මුලින් ඇති කර ගන්න. "සති ක්‍රීඩා" කියන්නේ සැහැල්ලුවෙන්, යහළුකමින්, සෙනෙහසින් සතිය ගැන කියල දෙන ප්‍රායෝගික ක්‍රමයක් තමයි. ඇත්තටම සතිය හරිම සැහැල්ලු දෙයක් තමයි. නමුත් කලබලකාරී ඔබේ සිතට, ඒක සති ක්‍රීඩා මගින් පෙන්නලා දුන්නොත් වඩා හොඳයි කියල තමයි සති ගුරුවරු කියන්නේ.

අසහනය නැති කරන්න මොනවාද අපි සති ක්‍රීඩා වශයෙන් කරන්න පුළුවන් කියල බලමු. අපි මෙහිදීත් සාමා ගේ උදාහරණය ගනිමු. දැන් ළඟ ළඟ එනවා පන්තියේ වාර විභාගය .සාමා කියනවා යහළුවන්ට "අපි අද හොඳ සෙල්ලමක් කරමුද? දැන් විභාගය ළඟ එන නිසා අපි ඒ සඳහා සූදානම් වෙමු නේද?" විද්‍යාව පාඩම නේ ඉස්සෙල්ලම තියෙන්නේ. අපි හැමදෙනාම එකතු වෙලා ප්‍රශ්න දෙක දෙක හදමු, පිළිතුරුත් සමග. අපි ඒවා එක පෙට්ටියකට දමල, විවේක වෙලාවේදී අපි යමු අඹ ගහ ලඟට. අපි එතනට යනකොට සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදිමු. ඇවිදින බව දැනගෙන ගියොත්, අපේ මනසත් සැහැල්ලු වෙයි. ඊට පස්සේ ගහයට වාඩි වෙන බව දැනගෙන රවුමට වාඩි වෙමු. එතකොට අපේ සතිය පුරුදු කරන එකත් වෙනවානේ. දැන් එක එක් කෙනා ප්‍රශ්න කියවමු, කියවන බව දනිමින් .අනික් අය අහන් ඉඳිමු අහන බව දනිමින්. උත්තරය දන්නා අය අත ඔසවමු, ඔසවන

බව දනිමින්. එක්කෙනෙක් උත්තර දෙමු, උත්තර දෙන බව දනිමින්. බලන්න අපිට මෙහිදී සතියත් පුරුදු වුනා. සතියෙන් කල නිසා පාඩමත් හොඳට මතක හිටිනවා. එකමුතු වෙලා කරන කොට හොඳට මතක හිටිනවා කියල අපිට කියල දීල තියනවනේ. "සමගිය බලය වේ" කියන්නේ ඒකනේ. එකට එකතු වෙලා කරන කොට තරඟයත් නැහැනේ. හරි විනෝදයෙන් කරන්නත් පුළුවන් එතකොට. අපිට සෙමින්, සතියෙන්,කරන්න පුලුවන්නේ. පාඩමත් හොඳට මතක හිටිනවා. ටිකක් මහන්සි වුනාම අපි පාඩම් වැඩ නවත්තල වෙරළු කමු නේද? මායා වෙරළු මල්ලක් ගෙනත් තියනවනේ.

ඔව් ඔව්, පාඩම් වැඩ කරනකොට වෙරළු කන්න බැහැනේ. එක වරකට එක වැඩක් කරන්න ඕන නේද? මායා ඔයාගේ ගහේ වෙරළු හරි රසයිනේ. මායා ගෙනල්ල තියෙන්නේ, වැඩිය අමුත් නැති, වැඩිය ඉදිලත් නැති, වෙරළු නේ. එකයි ඒවා රස නේද? සාමා සතියෙන් කන නිසා හොඳට ඒවායේ වෙනස දකිනවා නේද? ඔව් කරන දේ දැන ගෙන කරන කොට ඒ ගැන හොඳින් අවධානය යොමු වෙනවා. ඒ දේ හොඳින් කරනවා. හිතට වෙහෙසක් නැහැ.

ඒක තමයි, සාමා මට අද නම් පාඩම හොඳට මතක හිටියා, වෙනද නම් මම හරි අකමැත්තෙන් පාඩම් කරන්නේ. මම අද ප්‍රශ්න කියවන මොහොතේ මට දැනුනා මම කියවන්නෙක් කියල, මම අහගෙන ඉන්නකොට මට දැනුනා, මම අහන්නෙක් කියලා. ඒක තමයි මායා අපි ඒ මොහොතේ කරන වැඩේ, ඒ මොහොතට සිත යොදවල කරනවනම්, අසතුටක් නැහැ, බයත් නැහැ, තරගකාරිත්වයත් නැහැ, ඉතින් එතන අසහනය නැහැ කියල ගුරුවරු කියල දුන්නනේ. සාමා ඔයා අපිට සතිමත් වෙන්න උදව් කරන නිසා, මම එහෙම නම් හෙටත් වෙරළු මල්ලක් ගෙනෙන්නම් කෝ. ඔයාට වෙරළු ගේන එක ගැන නං හොඳට සතිය තියනවා නේද? කියල සාමා මායා ට විහිළුවක් කළා.

"ගෙදර මහ පොතක් ඇත, එකක්වත් මතක නැත" කියපු මට දැන් ටික ටික පාඩම් මතක හිටිනවා. ඒක නේ මායා, සති පාසලේ ගුරුවරු අපිට කිව්වේ, සතිය පුරුදු කලොත්, අපිට හැම දෙයක්ම පහසු වෙනවා කියල. මොකද සතිය කිසිම පැත්තක් ගන්නේ නැතිව හැමෝටම එක හා සමානව උදව් කරනවානේ. සතිය හොඳ කලණ මිතුරෙක්. එතකොට මායා කියනවා, හරියට ඔයා වගේ නේද සාමා? අනේ නැහැ මායා, මටත් තියෙන්නේ ඔයාගේ සිතමයි. සතිය මට කලණ මිතුරෙක් වෙන්න උදව් කරනවා. නැත්නම් මගේ හිතේ තරහව, ඊර්ෂ්‍යාව, වෛරය, සහ නොඉවසීම වැනි දෑ තියනවා. සතිය ඉගෙන ගන්න උත්සාහ කරන

නිසා මට ඒවා පෙනෙනවා. මට දැනෙනවා ඒවා තිබුනොත් ඉගෙනීමේ වැඩවලට හානි කරයි කියල. ඉතින් මම සතියට හරි කැමතියි.

මම නම් ඉස්සර ඉස්කෝලෙට එන්නේ හරිම කම්මැලි කමින්. සාමා මමත් එක්ක නිතරම සතිය ගැන කතා කරන නිසා, දැන් ඉස්කෝලේ එන්නත් ටිකක් ආසයි. මමත් ඉස්සර පාසලට යන්න හරියට කම්මැලි කරනවා. මට මතකයි මම සමහර වෙලාවට අඬනවා. ඉතින් අපේ අම්මා මට සින්දුවක් කියනවා.

"අකුරට යන්නට, කම්මැලි හිතිලා බොරුවට අඬනා පුංචි දුවේ.. මමත් ඔබ වගේ, මම් පොඩි කාලේ ඔහොම කළා මට මතක තියේ" කියල.

මම පාසල් යන්න අකමැති නිසා ඒකට දිරියක් දෙන්න කියල තමයි අම්මා එහෙම කිව්වේ. ඉතින් සතියත් මට අම්මා වගේ තමයි. මගේ හොඳ තිබුනත්, මගේ නරක තිබුනත්, සතිය මමත් එක්ක ඉන්නවා, හරියට අම්මා වගේ.

අනේ මම නම් දන්නේ නැහැ, මට නම් හරියට තරහ යනවා. හිතේ කනස්සල්ල, බය සැකය නිතරම තියනවා. සාමා ට සති පාසලේ ගුරුතුමිය කිව්ව දේ මතක් වුනා. සාමා මායාට කියනවා, "මායා ඔයා සති පාසලේ උගන්වපු පාඩම මතක් කරගෙන, මෙහෙම හිතන්නකෝ. ඔයා තරහව කියන එක දන්නේ, මෛත්‍රියක් ගැන දන්නා නිසා නේ. ඔයා කනස්සල්ල ගැන දන්නේ, සැනසීමක් ගැන දන්නා නිසා නේ. ඔයා බය ගැන දන්නේ, නිර්භීත කම ගැන දන්නා නිසා නේ. ඔයා සැකය ගැන දන්නේ, විශ්වාසයක් ගැන දන්නා නිසා නේ. හොඳට හිතල බලන්න, එහෙම නේද? ඉතින් ඔයා සතිය පුරුදු කලොත් ඒ දෙපැත්තම දැන ගන්නවා. එතකොට ඔයාගේ සිත මැදහත් තත්වයකට එන්න ලෙහෙසියි .මැදහත් සිත ඒවායේ ආදීනව දකිමින්, ඒවා වෙනුවට මෛත්‍රීය, සැනසිල්ල, නිර්භීතකම, විශ්වාසය වැනි දෑ ඇති කර ගන්න උදව් වෙනවා. මේවා මතකයට එනකොට මට සති පාසලට හරී ආදරේ හිතෙනවා.

අපි හිතන්නේ ඔය තරහව, කනස්සල්ල, බය, සැකය,අසතුට, යන දේවල් අපිට පිට මිනිස්සු නිසා ඇති වෙනවා කියලනේ. නැහැ. ඒවා අපේම හිතේ තියන ගති, පුරුදු ඇබ්බැහි තමයි, කියල අපිට ඉගැන්නුවා. ඒවා සතියෙන් අපි දැකල, ඒවා කෙරෙහි අකමැත්තක් ඇති නොකර ගත්තොත්, සති පාසලේ ගුරුවරු කියනවා ඒවා ටික ටික අඩු වෙනවා කියල. ඉතින් මායා ඔයා ඉන්නේ හොඳ තැනකනේ. ඔයා ඒවා තියන බව දන්නවා. ඒ කියානේ ඔයා සතිමත්. ඔයා සතිමත් නම් අසහනය ඔයාගෙන් ඈත් වෙනවා. සහනය ඔබ ළඟට එනවා. ඒක නිසා අපි

සතිමත් වෙමු. සති පාසලේ පාඩම් අපිට හුඟාක් ප්‍රයෝජනවත් කියල හොඳින් පෙනෙනවා නේද? සති පාසලේ කියල දෙන දේ මම නිතර නිතර මතක් කරනවා කියල සාමා කියනවා.

සති පාසල : සතිය 07

සඳුදා

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

සතිය ඉගෙන ගන්නකොට තමන් ගැන හොඳට අඳුනාගන්න අපිට පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසා අපෙන් වැරැද්දක් වුනත් ඒ ගැන හිත නරක් කරගන්නේ නැතිව, තමාට සමාව දෙමින් ඒක හද ගන්න බලනවා. ඒ වගේම වෙන අයගෙන් අපට වැරැද්දක් වුනත්, ඒ අය එක්කත් එක පාරටම තරහ යන්නේ නැහැ. හිත නරක් වුනත් නිශ්ශබ්ද වෙනවා. මොකද සතිය අපිට අපේ හරි වැරදි දෙකම පෙන්නා දෙනවා. මම වගේමයි අනික් කෙනත් කියල එතකොට දකිනවා. ඒක තමයි සිතක හැටි කියල සෙමින් සතියෙන් නිශ්ශබ්දව ඒ ආරවුල් අවස්ථා නිරවුල් කරගන්න සිතට ශක්තියක් වෙනවා.

සිංහයෝ ඉන්න පන්තියක නායක කම සුනඛයකුට දුන්නොත්, ඒ පන්තිය නිතරම පරදිනවා. මොකද සුනඛයා සෙවිල්ලක්, බැලිල්ලක් නැතිව, එන හැම දේටම බුරනව නේ. ඒ නිසා අනතුරු වැඩියි. සුනඛයෝ ඉන්න පන්තියක නායකකම සිංහයකුට දුන්නොත්, ඒ පන්තිය හැම නිතරම දිනනවා. මොකද සිංහයා හොඳට විපරම් කරලා බලනවා, සොයා බලනවා. ඉතින් එතන අනතුරු අඩුයි. අපේ සිතුවිලිත් හරියට සුනඛයෝ වගේ. ඉතින් අපි සිතුවිලිවලට මුල් තැන දුනොත්, සුනඛයා වගේ තමයි. කිසි දෙයක් සොයා බලන්නේ නැහැ. එන එන දේට ප්‍රතිචාර දක්වනවා. සිතුවිලි ආවට කමක් නැහැ, අපි ඒ සිතුවිලි පන්තියේ නායක කම "සතිය"ට දුනොත් අපේ ජීවිත ජය ගන්නවා, සිතුවිලි එනකොට සතිය සෙමින් නිශ්ශබ්දව හරි වැරදි පෙන්නා දෙන නිසා.

අපිට තියෙන්නේ වඳුරු මනසක්, හැම නිතරම එහාට මෙහාට පනිනවා. ඒවගේම අපිට තියෙන්නේ නිතරම ප්‍රතිචාර දක්වන සිතුවිලි දහරාවක්, හරියට සුනඛයෝ වගේ. මේ සිත සහ සිතුවිලිවල අවිචාරමත් තත්ත්වය නිසා තමයි අපි එදි නෙද, සන්ඩු සරුවල් කරගන්නේ, ඊර්ෂ්‍යා කරන්නේ, තමන් ගැන විතරක් සිතන්නේ, එකිනෙකා අබිබවා තරඟ කරන්නේ, තරහ ගන්නේ, කේලම් කියන්නේ, දරාගන්න බැරි වැඩ බාර ගන්නේ. මේ සිත කියන වඳුරයි, සිතුවිලි කියන සුනඛයොයි "සතිය" ට බාර දුන්න නම්, ඒ දෙගොල්ලම සතියත් එක්ක යාළුවෙලා සිංහයා වගේ වැඩ කරනවා, සෙමින්, සතියේ, නිශ්ශබ්දව. ඒක නිසා පුංචි අපිත් සතිය පුරුදු කරලා සිංහයෝ වගේ වෙමු.

සිංහයා වගේ වෙලා ආඩම්බර වෙන්න කියනවා නෙමෙයි. සතිමත් සිත නිතරම ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දකිනවා. ඒ නිසා කලබල වෙන්නේ නැහැ. ලැබෙන දේ ලැබෙන විදියට බාර ගන්න සිත ශක්තිමත් වෙනවා. සුනඛයෙක් ඉන්නා පැත්තට ගලක් ගැහුවොත්, සුනඛයා ඒක පැනලා කන්න හදනවා. නමුත් සිංහයා ඉන්න පැත්තට ගලක් ගැහුවොත්, කොහෙන්ද ගලා ආවේ කියල බලනවා. "පනින්ට පෙර සිතා බලනු" කියල වටිනා කියමනකුත් තියනව නේ. සතිමත් කෙනා සිංහයා වගේ පනින්ට පෙර සිතා බලනවා. ඒ නිසා තමන්ට ආරක්ෂාව තියනවා. අනුන්ගේ ආරක්ෂාවටත් අත හිත දෙනවා. ඒ නිසා තමා ගැන ලොකු පැහැදීමක් ඇති කර ගන්නවා. තමන්ට බොහෝ දේවල් කිරීමේ හැකියාව පහළ වෙනවා. ජීවිතය ගැන සුභවාදීව බලන්න හැකියාව ලැබෙනවා. අනුන් ගැනත් සම සිතින් බලනවා. එතන වැඩෙන්නේ තමා කෙරෙහිත් අනුන් කෙරෙහිත් මෛත්‍රියක්, වෙනත් වචනයෙන් කිව්වොත් ආදරයක්.

සති පාසල : සතිය 07

අඟහරුවාදා

සතියෙන් ඉඳගැනීම

ඉඳගෙන ඉන්න මොහොත ඔබ ඔබත් එක්ක නේ ඉන්නේ. සැනසිල්ලේ පහසුවෙන් වාඩි වෙලා, ඇස් දෙකත් යාන්තමට අඩවන් කරගෙන, ශබ්ද නොඇසෙන තැනක පහසුවෙන් ඉඳගෙන, ගඳ සුවඳින් ඈත් වෙලා, දිවටත් රසයක් නොදී, කයත් එක්ක යහළු වෙලා ඉන්න මේ මොහොතේ ඔබ ඔබට හොඳින් ආදරය කරනවා. ඒ වෙලාවට වෙන කෙනෙක් ගැන හිතට ආවත් එයා සමග ගැටෙන්නේත් නැති නිසා, එයාටත් ආදරය කරනවා. මෙතන මේ ආදරය කියන්නේ තද බැඳීම් නොවෙයි. මම ගැනත්, අනික් කෙනා ගැනත් සියලු දේ ඇති සැටියෙන් භාරගැනීම කියලයි. ඒ තමන්ටත් අනුන්ටත් ඇති වෙන සැබෑ ආදරය ලෝකයේ තියන සේරම ප්‍රශ්න අඩු කරනවා. තමාගේ ඇතුලත සාමයට වගේම පිටත සාමයට මෙසේ ඉඳගෙන දවසට පොඩි වෙලාවක් හෝ සතිය දියුණු කිරීම මොන තරම් ශක්තියක් ඇති කරනවද? සතිය ටිකක් හරි දියුණු කරන කෙනෙක් ඇරෙන්න ඒ රහස කව්රුත් දන්නේ නැහැ.

සාමාත් සතියට හරි කැමති කෙනෙක් නේ. එයා ඉතින් පාසලට කලින් ආවාම, නිතරම කැමතියි අඹ ගහ ලඟට ගිහින් වාඩි වෙලා ඉන්න. අද සාමා පිට්ටනිය පැත්තට යන කොට දකිනවා මායා අඩමින් අඹ ගහ යට ඉන්නවා. සාමා ලඟට ගිහින් අහනවා, “ඇයි මායා ඔයාට අද ඇඟට අමාරුද?” නැහැ සාමා මට කව්රුවත් ආදරය කරන්නේ නැහැ. මට ආදරය කරන්න ඉන්නේ අම්මා විතරයි. අම්මත් මහන්සි වෙලා වැඩ කරන නිසා, මමත් එක්ක කතා කරන්නවත් වෙලාවක් නැහැ. අම්මා රෙදි මහන තැනක වැඩට යනවා. අපේ තාත්තා තරහ

වෙලා ගිහින් ගෙදර එන්නේ නැහැ. තාත්ත ආයිම අපිත් එක්ක ඉන්න එන්නේ නැහැලු. මට දැන් රැට නින්ද යන්නෙත් නැහැ. ඉතින් මට හරියට තරහ යනවා. මම අද උදේ ඉස්කෝලෙට එනකොට දැක්කා ඔයාගේ තාත්ත ඔයාව පාසලට බස්සල වැළඳගෙන ආදරය පෙන්නලා යනවා. මටත් මගේ තාත්තා මතක් වුනා.

ඉතින් සාමා කියනවා, එන්නකෝ මායා මම ඔයාව වැළඳගෙන ආදරය පෙන්නන්න කියල, සාමා මායාට සෙනෙහසින් ආචාර කලා. ඔයා දන්නවද මේ වැළඳගෙන ආදරය පෙන්වන එකේ තේරුම? “හදවතට හදවත” “සිතට සිත”, මොකද ඔයාගේ හදවතයි, මගේ හදවතයි එකයි. ඔයාගේ සිතත්, මගේ සිතත් එකයි. අපි හැමෝටම දුක, තරහව. වෛරය, ශෝකය, වේදනාව තියනවා. අපි හිතන්නේ අපිට විතරයි තියෙන්නේ කියල. අපේ අම්මා මල්ලිට වැඩියෙන් ආදරෙයි කියල මට හැම තිස්සෙම හිතෙනවා. මම අඬනවා. රණ්ඩු කරනවා. දුක ඇතිවෙන හේතුව පුංචි ලොකුයි කියල නැහැ, දුක දුකමයි.

අද අපිට ටිකක් කාල වෙලාව තියන නිසා අපි දෙන්න ටිකක් වෙලා මෙතන ඉඳගෙන සතිමත් වෙමුද? එන්නකෝ, ඔන්න ගුරුතුමිය කියල දුන්නා වගේ සැහැල්ලුවෙන් වාඩි වෙමු. ඇඟේ තියන තද ගතිය බුරුල් කරගමු. වම් අත උඩින් දකුණු අත තබාගෙන, ඇස් දෙක සෙමින් ලිහිල්ව වසා ගමු. දැන් වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදල සැහැල්ලු වෙමු. අපි දැන් මොකුත් කරන්නේ නැහැ, ඉඳ ගෙන ඉන්නා බව දන්නවා. කුරුල්ලෝ කෑගහන ශබ්ද ඇසෙයි, සීතල සුළං ඇඟේ වැදෙයි. සිතුවිලිත් එයි. කමක් නැහැ, ඒවා ඇවිත් යයි. හැම දෙයක්ම එන්නේ යන්න කියල අපිට කියල දුන්නනේ.ඒ නිසා අපි ඉරියව්වේම ඉඳිමු. ඉඳගෙන ඉන්නා බව දැනගෙන ඉඳිමු. බෙල් එක වදින ශබ්දය ඇහුණාම ඇස් අරිමු.

මායා කියනවා, සාමා බෙල් එක ගැහුවා නේද? මට අද හරිම සතුටුයි. හිත ටිකක් සැහැල්ලු වුනා. තාත්තත් මතක් වුනා. අම්මත් මතක් වුනා. ඒ වුණාට ඒකත් ඇවිල්ල ගියා. හැබැයි දැන් ආයිම, තාත්තා මතක් වෙනවා.

සාමාට සති පාසලේ ගුරුතුමිය කී දෙය මතක් වෙනවා. කමක් නැහැ මායා. ඔයා ඒ දුක මතක් වෙන බව දන්නවනේ. ඒක තමයි සතිය කියන්නේ. සිතට එන දේ ඒ අයුරින්ම දන්නවා නම්, ඒ සිත සතිමත් කියල සති පාසල අපිට කියල දුන්න නේ. ඒ වගේම ඔයා දුක කියල එකක් ගැන දන්නේ, සැප කියල එකක් තියනවා කියල දන්නා නිසා නේ. ඔයාට අඹ ගහ යට ඉන්න කොට හිතට සැනසීමක්

තිබුනා නේද? අන්න ඒ වගේ දුකක් එනකොට, ඒක දිහත් හිස් බැල්ලමකින් බලල, පුළුවන් නම් ඔයා ඉන්න ඉරියව්වට හිත ගන්න බලන්න. එතකොට ඔයාගේ හිත පුරුදු වේවි ටිකක් සැනසෙන්න. අපි දැන් පන්තියට යමු නේද?

දෙදෙනාම පන්තියේ ගිහින් වාඩි වුනා. ගුරුතුමිය පන්තියට ආවා. ගුරුතුමිය කියනවා, ඊයේ ගෙදර වැඩට දීපු රචනාව ලියාගෙන ආපු අය අත ඔසවන්න බලන්න. මායා අත ඉස්සුවේ නැහැ. ගුරුතුමිය අහනවා, "මොකද මායා ඔයා අදත් වැඩ කරගෙන ඇවිත් නැත්තේ? ඔයා හැමදම වැඩ කරගෙන එන්නේ නැහැ. පන්තියේ හිටියත් කොහේදෝ ලෝකයක ඉන්නේ. මායා පන්තිය ඉවර වුනාම, ඇවිල්ල මාව හමු වෙන්න" කියල ගුරුතුමිය පන්තිය කරගෙන ගියා. මායාට දුක හිතුනා, බයක් සිතට ආවා. ඒත් මායා දුක එන බව දැක්කා. කඳුලුත් කඩා වැටුනා. ඒ බවත් දැක්කා. මයාට මතක් වුනා, දවසක් සාමා කියනවා සති ගුරුතුමිය කිව්වා කියල, අපිට දුක තේරෙන්නේ, අපි සැප ගැන දන්නා නිසා නේ කියල. මායා කාටවත් නොපෙනෙන්න කඳුළු පිසදමාගෙන, හැරිලා සාමා දෙස බලල, මද සිනහවක් පෑවා. මායා ගේ සිතට සියුම් සැහැල්ලුවක් දැනුනා. ගුරුතුමිය මායාගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවා, මායා උත්තර දුන්නා. මායාට මායා ගැනම ආදරයක් ඇති වුනා. මොකද ඇයට "මටත් පුළුවන්" කියන සිතක් ඇති වුනා. මායාට තමා පිළිබඳ විශ්වාසයක් ඇති වුනා.

තමන් පිළිබඳ විශ්වාසය තියන කොට තමයි, තමන් තමන්ට ආදරෙයි කියල දැනෙන්නේ, අනුන් ගැනත් ආදරයක්, මෛත්‍රියක් ඇති වෙන්නේ.

සති පාසල : සතිය 07

බදුදු

සතියෙන් ඇවිදීම

පුංචි අපට වගේම, වැඩිහිටියන්ටත් සිතටත් ගතටත් නිරෝගීකම ගෙනත් දෙන්නේ ඇවිදීමෙන් තමයි. ඇවිදීම හොඳම බෙහෙත කියල වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙස සලකන "හිපොක්‍රටිස්" "Hippocrates" කියනවා. (හිපොක්‍රටිස් හඳුන්වන්නේ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා ලෙසයි. නීරෝගී කම ඇති වෙන්න, ස්වභාව ධර්මයට ලං වෙන්න කියන්නේ ඔහු තමයි.)

ඒ වගේම "හැම හොඳ සිතුවිල්ලම බිහිවන්නේ ඇවිදින විටයි කියල" ෆෙඩ්රික් නිට්ශේ "Nietzsche" කියනවා. (නිට්ශේ කියන්නේ දර්ශන වාදියෙක්, කවියෙක්, සංස්කෘතිය සහ ආගම් ගැන විප්ලවීය අදහස් දක්වපු කෙනෙක්.) ඉතින් අපේ සති පාසල අපට ඇවිදීමේදී සතිය පිහිටුවීම ගැන කියා දෙන එක කොච්චර වටිනවද? "ඇවිද්ද පය දහස් වටී" කියල අපේ මුතුන් මිත්තන් කිව්වෙත් ඒකනේ. සතිමත් ඇවිදීමේදී අපි සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදිනවා, නිදහසේ ඇවිදිනවා, විවේකයෙන් ඇවිදිනවා, ස්වාභාවිකව ඇවිදිනවා, එතකොට හිතේ බර සැහැල්ලු වෙනව, ඇවිදින ඉරියව්වේ හිත පිහිටනවා. සැහැල්ලු වුන හිත තමාගේ ඇතුලට එබිකම් කරනවා. තමා කව්ද කියල ඇති සැටියෙන් දකිනවා. අන් අයට වගේම මටත් හොඳ නරක දෙකම තියනවා නේ කියල සම හිත වැඩෙනවා. තමන් කෙරෙහි විශ්වාසය වැඩි වෙනවා, තමා කෙරෙහි ලෙන්ගතු සිත වැඩෙනවා, අන් අය කෙරෙහිත් සම හිත දියුණු වෙනවා.

සතිමත් ඇවිදීම ගැන සාමා ගේ උදහරණය බලමු. අදත් සුපුරුදු පරිදි පාසලට ගිය සාමා වට පිට බැලුවා මායා පේන්න නැහැ. හිතේ කුකුසක් ඇතිව, සාමා කල්පනා කළා අද පාසැල ඇරිලා මායාගෙ ගෙදර ගිහින් එන්න ඕන කියල. සාමා හිතේ ඇතිවුන සැකය හොඳින් දැක්කා. හිත සැහැල්ලු වෙලා පාඩම් වැඩ කරගෙන ගියා. සීනුව නාද වුනා. සාමා තාත්තා සමග පාසල ඇරිලා යන ගමන් මායාගේ ගෙදරට ගියා. දොරට ගැහුවම මායා ඇවිත් දොර ඇරියා. සාමා දුටු මායාට ඇඬුනා. සාමාගේ තාත්තා කීවා "එහෙනම් ඔය දෙන්න ටිකක් කතා කර කර ඉන්න, මම හවස ඇවිත් සාමා ව ගෙනියන්නම් කියල"

මොකද මායා අද ඉස්කෝලේ ආවේ නැත්තේ? ඊයේ රෑ අපේ තාත්ත ආවා. මට හරි සන්තෝස හිතුනා. මම තාත්තා ලඟට දුවගෙන ගියා. ඒ වුණාට තාත්තා මාවත් තල්ලු කරලා දමල, අම්මා ලඟට ගිහින් මොනවාදෝ කියමින් සන්ඩු කරගත්තා. ආයේ එන්නෙම නැහැ කියල ගියා. උදයේ අම්මා නැගිටලා කෑම තිබුන ටික මට කන්න කියල වැඩට ගියා. අම්මා ඊයේ රෑට කෑවෙත් නැහැ. මගේ හිසත් රිදෙනවා. හිතට ලොකු බයක් දැනුනා. මම ඇඳ යටට වෙලා රෙද්ද පොරවගෙන නිදියගත්තා.

මායා මේ ඉස්කෝලෙට එන දෙවට දිගේ සෙවනැති පාරක් තියනවා. අපි දෙන්නා ඒකෙ පොඩ්ඩක් ඇවිදිමුද? යමු යමු කියල මායා සාමා සමග එළියට බැස්සා. මායා ඒ හැම සිද්ධියක්ම සිදු වෙලා ඉවරයි නේ. අපි ඒක අමතක වෙන්නත් එක්ක, පොඩ්ඩක් ඇවිදිමු. එළියේ ඇවිදින එක හරි හොඳයිනේ මනසට. අපි සපත්තු ගලවලා දමල පයින් යමුද දෙවට දිගේ? දෙදෙනාම සපත්තු ගැලවුවා. දැක්කා නේද සපත්තු ගලවල පොලවට පය ගහපු ගමන් ඇඟට හරි ලෙන්ගතු කමක් ආවා වගේ නේද? මහ පොලවට මම හරි කැමතියි.

සති පාසලේ ගුරුවරු කියල දීපු පාඩම මට හොඳට මතකයි. මොකක්ද දන්නවද? මහ පොළොවට හැමෝම කුණු කසල දමල අපිරිසිදු කලත්, මහ කුණාටුවක් ඇවිත් ගස් කොලන් විනාස කලත්, ගිගුරුම් වැසි වැහලා ජල ගැල්මෙන් විනාස වුනත්, විදුලි අකුණු වලින් විනාස වුනත්, මහ මුහුද ගොඩ ගැලුවත් මහ පොලොව සැලෙන්නේ නැහැලු. ඒවගේම මුතු මැණික් තිබුනත්, දිය වැලි ගංගා, හිම කඳු, තුරුලිය සහ මල් වතු වලින් අලංකාර වුනත් මහ පොළොව ආඩම්බර වෙන්නෙත් නැහැලු. මට නම් හිතෙන්නෙ "සතියත්" මහ පොළොව වගේ කියල. අපි සතිමත් වුනොත්, අපිත් මහ පොලව වගේ වෙයි නේද?

ඒක නිසා මේ මහ පොලවේ අඩිය තියල, එහි ශක්තියත් අරගෙන අපි අද ටිකක් ඇවිදිමු නේද? මයාට මතකද සති පාසලේ ගුරුවරුන් අපිට සතියෙන් ඇවිදීම ගැන කියල දීපු හැටි? ඔව්, ඉස්සෙල්ල සැහැල්ලුවෙන් ඇවිදින්න කිව්වවනේ. පය බිම වැදෙන බව දැනෙනවනම්, ඒ අවධානය එහෙමම පවත්වන්න කිව්වනේ. ඇවිදින බව දැනගෙන යන්න කිව්වනේ. සිතුවිලි ඇවිල්ල යයි කිව්වනේ. ශබ්ද ඇසෙයි කිව්වනේ. සතිය පයේම තියා ගත්තොත්, ඒවා ඇවිත් යයි කිව්ව නේ. ඒක තමයි මායා, ඔයාට ඔය මතක තියෙන්නේ. සාමා ඔයත් මට පාසලේදී ටිකක් කරන්න උදව් කලානේ. එහෙම නම් අපි දෙන්නා පය බාගයක් ඇවිදින බව දැනගෙන ඇවිදිමු.

සාමා ඔයාට කොහොමද මම ස්තුති කරන්නේ, මට කරන උදව් වලට. මමත් ඉතින් මායා ඔයාගෙන් දේවල් ඉගෙන ගන්නවානේ. සාමා මට ඇවිදින පැය බාගෙම ඊයේ රෑ සිද්ධිය විටින් විට සිතට ආවා. මුලින් මුලින් මට ඒවා කරදයක් වුනා. එතකොට මහ පොළොව ගැන හිතලා දිරිය ගත්තා. පස්සේ මට දැනුනේ මහ පොලවයි මගේ පාද වල ගැටීම තමයි. හැරෙන තැනදී හිත නැවත ගෙදරට ගියා. ඒ කියන්නේ හැරෙන තැනදී මගේ හිත කැඩුන නේ. සතිය කැඩෙන කොටම නැවත සිතුවිලිවලට ගියා. හැබැයි ටික දුරක් යනකොට "මමත් එක්ක මම" ඉන්නවා කියල දැනුනා. සතිය තියනවා, සතිය කැඩෙනවා. ඒ දෙකම දන්නේ සතිය තියන නිසානේ කියල, හිතට හරි ජොලියක් දැනුනා.

සති පාසලේ කියල දීපු තවත් එකක් මට මතක් වුනා. "අවිදිනව නම් තමන්ගේ දෙපතුල් මහ පොලව සමග හාද වෙමින්, ස්පර්ශ කරමින් ඇවිදින්න" කියල බටහිර ලෝකයේ සතියේ පියා ලෙස හඳුන්වන, වියට්නාම බෞද්ධ භික්ෂුවක් වන තිච් නට් හන් කියල තියනවා කියල. "Walk as if you are kissing the earth with your feet" අද අපි සපත්තු ගලවල ඇවිද්ද නිසා, අපි දෙන්නටම ඇවිදීම හොඳින් කරන්න පුළුවන් වුනා නේද?

සාමා ඔයා දන්නවද මම අසහනයට බෙහෙත් ගන්නව නේ. මම රෑට බය වෙනවා කියල අම්මා තමයි එක්කරන් ගිහිල්ල බෙහෙත් අරන් දුන්නේ. මට අම්මා ගැන පව් කියල හිතෙනවා. හරියට කන්නෙත් නැහැ.සමහර වෙලාවට එයා කෑවා කියල බොරුවට කෑම ටික මට කන්න කියනවා. මට බෙහෙත් ගන්න කොට හොඳට කන්න ඕන කියල. ඒ බෙහෙත් ගන්න නිසා මට හරියට නිදිමත එනවා. ඇවිදින කොට මට නිදිමත ආවා.

හැම ලෙඩකටම හොඳම බෙහෙත ඇවිදීම කියන එක අපි ඉගෙන ගත්තනේ. සමහර විට, ඔයාට ඇවිදීම හොඳින් වුන නිසා, ඇතිවුන හිතේ සැහැල්ලුව නිදිමතක් වගේ දැනෙන්න ඇති. අර සති පාසලේ කියනවා නේද, හොඳින් ඇවිදීම සිදුවෙන කොට සමහර විට නිදිමත එන්න පුළුවන් කියල. සතිමත් ඇවිදීම කියන්නේ, ගතත් සිතත් දෙකම නිරෝගී කරන සම්පතක් කියල තමයි මට හිතෙන්නේ. මට මතකයි අපේ අත්තම්මා කියනවා "තාත්තාල තමයි අපේ අත පය ලොකු කරන්න මුදල් සොයල අපිට ආරක්ෂාව සලසන්නේ, කෑම සොයල, බෙහෙත් ගෙනත් දීලා අපිට ශක්තිය දෙන්නේ. අම්මල තමයි අපිට කවල පොවලා, හෝදලා, වැරැද්ද, නිවැරැද්ද ඉවසා දරාගෙන ඇති දැඩි කරන්නේ." ඉතින් සතිමත් ඇවිදීම හරියට තාත්ත වගේ, සතිය හරියට අම්මා වගේ. කියල මට හිතෙනවා.

සතිමත් ඇවිදීම හරියට අපේ තාත්තල වගේ තමයි. මොකද ඇවිදීම නිසා ශරීරයට සහ මනසට ශක්තිය ලැබෙනවා නේ, ඇවිදීම හොඳම බෙහෙත කියනවානේ, ඉතින් හොඳම බෙහෙත් සක්මනෙන් ලැබෙනවා. එසේ නිරෝගී සහ ශක්තිමත් වුන සිත අපට ආරක්ෂාව දෙනවා. ඉතින් සතිමත් ඇවිදීම හරියට මායාගේ තාත්ත ඉන්නවා වගේනේ. ඉතින් කුමක් හෝ හේතුවක් නිසා මායාගේ තාත්තා ඔයත් එක්ක නැති වුණාට, ඔයා හැමදම සතිමත්ව ඇවිදිනවා නම් තාත්තා ඉන්නවා වගේ තමයි. මායාට තාත්තා ඉන්නවා වගේ ශක්තියත් තියනවා, ආරක්ෂාවත් තියනවා, නිරෝගී කමත් තියනවා.

එතකොට කෙනෙක් අසාවි, ඒ වුණාට ආදරය කරන්න කෙනෙක් නැහැනේ කියල. අපිට සති පාසලෙන් ඉගැන්නුවේ එහෙම වෙන්නේ නැහැනේ කියල. මොකද සතිමත්ව ඇවිදලා සිතේ සැහැල්ලුව එන කොට හිතේ මෛත්‍රිය වැඩෙනවලු. ඒ කියන්නේ තමන් තමන්ට සැබෑවට ආදරය කර ගන්නවා කියන ඒකනේ. එයාට ආයිම වෙන ආදරයක් අවශ්‍ය නැහැ. එකෙන් කියන්නේ නැහැ තාත්තාගේ ආදරය අවශ්‍ය නැහැ කියල. නමුත් තාත්ත නැත්නම් වෙන මොනවා කරන්නද? ඒ වෙනුවෙන් දුක් වෙනවා කියන්නේ තමන් තමන්ට හානියක් කර ගන්නවා. දුක් වුනයි කියල තාත්ත එනවද? සතිමත් ව ඇවිදින කෙනා ගේ හිතේ ශක්තිය සහ සතුට නිසා හිත නිදහස්. එයා තමාට ආදරය කරනවා. අනික් අයටත් ආදරය කරනවා.

සති පාසල : සතිය 07

බ්‍රහස්පතින්දා

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

සති පාසලඃ සතිය එදිනෙදා ජීවිතයේ ක්‍රියාව සහ කතාව හරියට නොනැවතී ගලන ගඟක් වගේ. හැම කෙනෙක්ගෙම ජීවිත අධි වේගයක ගමන් කරනව වගේ තමයි පෙන්නේ. කුඩා, තරුණ, මහලු හැම කෙනෙක්ම අවිවේකී ජීවිත රටාවකට හැඩ ගැහිලා තමයි ඉන්නේ. මෙන්න මේ අවිවේකී තත්වයෙන් දරුවන් මුදා ගන්න, ඒ පුංචි දරුවන්ට සැබෑ ආදරය හඳුන්වා දෙන්න තමයි සති පාසල "සතිය" පුරුදු කරන වැඩ සටහන් ඉදිරිපත් කරන්නේ. එදිනෙදා ජීවත් වන මොහොතක සතිමත් වීම පහසු නැහැ තමයි. එහෙත් දවසේ එක වැඩකදී (බොහෝ වෙලාවට දවසේ තනියම කරන වැඩකදී) ඒ වැඩය කරන බව දැනගෙන කරන්න, සතියෙන් කරන්න, අපේ දරුවන්ට කියල දෙන එක, එහෙම නැත්නම් පුළුවන් හැම මොහොතකම "මම දැන් මෙතන" ඉන්න පෙරහුරුවක් දෙන එක දරුවන්ට කෑම්, බීම්, ඇඳුම්, බෙහෙත්, දීලා එදිනදා රැක බලාගන්නවාට වඩා වටිනවා. මොකද දරුවන්ට පුරුදු වුනොත් "මම දැන් මෙතන" කියන තැන ඉන්න, දරුවෝ කෑම්, බීම්, ඇඳුම් පැළඳුම්, බෙහෙත් සේරම ඇති සැටියෙන් භාර ගනීවි. ඉතින් සති පාසල අපේ දරුවන්ට දෙන වටිනාම දයාදය තමයි මේ එදිනෙදා ජීවිතයට සතිමත් වෙන්න උගන්වන එක.

පාසලේ ක්‍රීඩා තරඟය ළඟ ළඟ එනවා. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයත් අත ළඟ. ඉතින් ළමුන් හැම නොඉවසිලිමත් වෙලා ඉන්නේ. ක්‍රීඩා පුහුණුවටත් යන්න ඕන. විභාගයට සූදානම් වෙන්නත් ඕන. අපි ළමුන්ගේ ප්‍රායෝගික උදහරණයක් ගමු මේ තත්ත්වයේදී මොකද වෙන්නේ කියල. සාමා කියනවා "මායා ඔයාට මතකද

ගිය සැරේ අපේ යහළුවන් ගොඩාක් තරහ වුනා ක්‍රීඩා තරඟ වලට ගිහිල්ලා. මොකද අපි තරඟය සහ තරඟකාරීත්වය ගැන දැන සිටියේ නැහැනේ. අපි සතිය ඉගෙන ගන්න නිසා, මේ සැරේ නව මුහුනුවරක් අරගෙන ක්‍රීඩා වලට ඉදිරිපත් වෙමු නේද?" ඒ කොහොමද එහෙම කරන්නේ? අපි තරඟ කරමු තරඟ නොකරන්න.

ක්‍රීඩා කරන කොට තරඟ කරනවා තමයි. හැබැයි සති පාසල අපිට කියල දුන්නා දේ මතක් කර ගනිමු. තරඟ කරන්නේ එකමුතුකම වැඩි කරන්න. ගතට සිතට සැනසුමක් දෙන්න, සාමය ඉගෙනගන්න, ජය පැරදුම සතුටින් බාර ගන්නනේ. එහෙම නැතිව එකිනෙකා සමග ඇන කොටාගනිමින්, අනිකා පරදවා මම ජය ගන්න ඕන කියල ද්වේෂ සිතකින් කරන එක්ක නොවෙයිනේ. ඒ වුණාට අද හුඟාක් ක්‍රීඩා තියෙන්නේ අනිකා පරදවා, මම කොහොම හරි ජය ගන්නවා කියන ද්වේෂය මුල වෙලා කියල අපිට ගුරුතුමිය පෙන්නා දුන්නනේ.

ඒ අදහස් ටික හොඳින් සිතේ තියාගෙන, මේ සැරේ අපේ ක්‍රීඩා තරඟ සාමයෙන් සහ සන්තෝසයෙන් කරන්න උදව්වක් කරන්න හිතල, මම අද පුංචි පත්‍රිකාවක් ලියාගෙන ආවා. ඒක අපි සැම පන්තියකම ගුරුතුමියට ගිහින් දෙමු ළමයිනට දෙන්න කියල. ඔයා මොකක් ගැනද ලිව්වේ සාමා?

ඔන්න අහගන්න. මොනවා හරි වැරැද්දක් තියනවා නම් මට පෙන්වා දෙන්න හොඳේ?

"අපේ පාසල සති පාසලේ සාමාජිකයෙක් නිසා මෙවර, අපි ක්‍රීඩා තරඟ එකමුතුව ජය පරාජය සමව බාර අරගෙන සිදු කරමු, එක මවකගේ දරු කැල මෙන්. ඒ ක්‍රීඩා සඳහා පුරුදු වෙනකොට සතියෙන් කරන්න පුරුදු වෙමු. ග්‍රීසියේ ඔලිම්පික්වලින් දිනුවම ඉස්සර දෙනවලු ඔලිව් කොළවලින් හදපු ඔටුන්නක්. මොකද එහි තේරුම තමයි සාමය, සතුට, සහ නිරෝගී කම.

ඔලිව් ගස සෙමින් වැඩෙන දිගුකල් පවතින ගසක්. ග්‍රීසියේ මිනිසුන් ඔලිව් ගස සලකන්නේ වාසනාව ගෙන දෙන, සාමය සලසන, සතුට ඇති කරන, ශක්තියක් ඇති රුකක් ලෙසට. ඒ වගේම, ගසේ වැඩි කොටස් ශරීරය නිරෝගී කරන වටිනා බෙහෙත් වශයෙන්ද පාවිච්චි කරනවා.

ඉතින් ලඟදි එන ක්‍රීඩා උත්සවයේදී, අපි සියලු දෙනාම සති පාසලේ දරුවන් වශයෙන්, එකමුතුව ඔලිව් ගස මතක් කරගෙන, සොබා දහම හැම විටම උදව්

කරනවා කියල මතක් කරගෙන, හැම ක්‍රීඩාවක්ම හොඳින් උනන්දු වෙලා කරමු. සතියෙන් කරමු. සතුට, සැනසුම, වාසනාව ලඟා කරගමු. ජය පරාජය සම සිතින් භාර ගන්න සතිමත් සිතින් අපි පොරොන්දු වෙමු." මේක තමයි මම ලියපු පත්‍රිකාව.

හරි ලස්සනයි නේ සාමා ඒ ලියවිල්ල. ඔයා තනියමද ලිව්වේ? නැහැ තාත්තත් උදව් කළා. සොබා දහම හරියට අපට පාඩම් දෙනවා නේද? සතිය ඉගෙන ගන්න නිසානේ අපි ඒ බව දැන ගන්නේ. මමත් දැන් ගෙදරදී මහ පොළොව ගැන හිතලා ටිකක් හිත හද ගන්නවා. මම දැන් ගෙදර ඇතුලේ එහාට මෙහාට යන එන කොට පුළුවන් තරම් සතියෙන් ඇවිදිනවා. ඉඩ තියන හැම මොහොතම එලියේත් ඇවිදිනවා. මට දැන් තාත්ත නැති පාළුව, පාඩුව දැනෙනවා අඩුයි. හිතට දුක එනකොට දරන්න පුළුවන් ගතියකුත් තිබෙනවා.

මායා කියනවා, මම මෙච්චර කල් වෙරළු ගහේ ගෙඩි කඩාගෙන කෑවට, වෙරළු ගහේ ලස්සන දැක්කේ නැහැනේ කියල. මම ඊයේ හවස වෙරළු ගහ යට ගලක් උඩ වාඩි වෙලා හිටියා. වෙරළු ගසේ රතු වුන කොළ, කොළ පාට කොළ, කුඩා ගෙඩි, පැසුන ගෙඩි, බිම වැටුන ඉදුණ ගෙඩි, එකින් එකට හරි ලස්සනට දැක්කා. මම ඉන්න වෙලාවේම ඉදුණ ගෙඩි දෙකක් වැටුනා. එකක් ගලක් උඩට වැටිලා ගෙඩිය තැලුනා. ඒක දිහා බලා හිටිය මට, සිහින් ශබ්දයක් ඇසුනා. අනේ ලස්සන කුරුල්ලෝ දෙන්නෙක් අත්තේ වාඩි වෙලා සින්දු කියනවා. මම ඒ දෙන්නා දිහා හොඳට බැලුවා. ඒ දෙන්න වගේම තවත් ලස්සන පුංචි කොන්ඩ කුරුල්ලෝ, කහ කුරුල්ලෝ, නිල කොබෙයියෝ, බට්ටිච්චෝ, මලිත්තෝ අතුවල වහල. මම මේ කුරුල්ලෝ වෙනද දැක්කේ නැහැනේ. එක් කෙනෙක් ඉදිනු ගෙඩියකට හොටෙන් ඇන්නා. අනේ ගෙඩිය බිමට වැටුනා. ඒ උනත් කුරුල්ලා සින්දු කියා කියා ඉන්නවා. ගෙඩිය නැති වුනා කියල අපි වගේ සැලුනේ නැහැ. සතාටත් අපිටත් හැමෝටම එක වගේ තමයි, හිතන දේ ලැබෙන්නේ නැහැ නේද? අම්මාගේ කටහඬට මම ගේ දිහා බැලුවා. මගේ හිත එක පාරටම වෙරළු ගහෙන් ඈත් වුනා. මට හිතුනා මම මෙච්චර වෙලා වෙරළු ගසත් එක්ක නේ සිටියේ කියල. මෙච්චර කල් වෙරළු ගහෙන් ගෙඩි කෑවට, ඒකේ හැබෑව දැක්කේ අද නේ, කියල මට හිතුනා. "සතිය" පුංචි අපට කොච්චර ආදරේද කියල. මෙච්චර කල් වෙරළු ගහේ මම නොදැක්ක ලස්සන මම අද දැක්කා. මම නැති දේවල් වලට අඬනවා, ළඟ තියන සතුට දකින්නේ නැහැ. සතිය නේද මට ඒ බව කියල දුන්නේ."

ඒක තමයි එදිනෙද සතිමත් සිත අපිට සතුට ලඟා කර දෙනවා. අපි ළඟ සතුට තියනවා නම් අපි අපට ආදරෙයි. අපි අපට ආදරෙයි කියන්නේ අනික් අයටත් අපි ආදරය කරනවා.

සති පාසල : සතිය 07

සිකුරාද

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

සති ක්‍රීඩා වලට නම් පුංචි අපි හරි කැමතියි. මොකද සති ක්‍රීඩා කරන ගමන් අපිට විනෝදයක් තියනවා. ඒ වගේම සතිය අපේ ජීවිත වලට ලං වෙනවා කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් වගේ. ලෙඩක් දුකක් හැදිලා ඉන්න කෙනකුට වුනත්, කරදරයකට පත් වුන කෙනකුට වුනත් සති ක්‍රීඩා මගින් සතිය ඉගෙන ගැනීම හුගක් පහසුයි. විශේෂයෙන්ම පුංචි ළමුන්ට විනෝදයෙන් සතිය ඉගෙන ගන්න ක්‍රමයක් තමයි සති ක්‍රීඩා.

සාමා සහ මායා නිවාස තරඟ සඳහා ක්‍රීඩා පුරුදු වෙන්න කියල සෙනසුරාද පාසලට ගියා. තවත් ළමුන් ඇවිල්ල හිටියා. එත හිටිය ලීලා කියනවා, මම දැක්කා සාමා ගේ ඔලිව් ගස ගැන සටහන. ඒක පුංචි අපට හරි වටින ආදර්ශයක්. ඒක දැකල මටත් හොඳ අදහසක් ආවා, සති ක්‍රීඩාවක් ලෙස කරන්න. මොකක්ද ලීලා ඔයාගේ අදහස? අපිට මේ සැරෙත් එක එක "නිවාසයට" අයත් ටෙන්ට් එක සරසන්න ඕනනේ. අපි වෙනද නම් අනික් නිවාසයට වඩා අපේ එක සරසන්න කියල, තරඟයකට හංගා ගෙන සැරසිලි කරනවා නේ. මේ සැරේ අපි නිවාස නායිකාවන් හමු වෙලා සාකච්චා කරමුද, නිවාස හතරටම එකම සැරසිල්ලක් කරන්න. ක්‍රීඩා තරඟ වෙන වෙනම පුරුදු වෙලා කරාට, සැරසිලි එකතු වෙලා කලොත්, ඒකේ හරි ලස්සනක් තියෙයි නේද? ඒක නම් හොඳ අදහසක්.

මම ඒකට අදහසකුත් අරගෙන ආවේ. අපේ ක්‍රීඩා නිවාසවල ටෙන්ට් එකේ ඇතුලත පිටිපස්සේ බිත්තියට සුදු රෙද්දක් එල්ලනවා. අපිට ලංකාවේ ඔලිව්

කොළ නැති නිසා පුංචි වෙරළු කොළ අතු රිකිල්ලක් සමග නිවාස හතරේ පාට වලින් ඕකිඩ් මල මල එකතු කරලා මල් කිනිත්තක් හදල සුදු රෙද්දේ තැනින් තැන ලස්සනට එල්ලමු. සාමා කියනවා "ඒක හරි ලස්සන මල් මල් චීත්ත රෙද්දක් වගේ තියෙයි" කියල. ඔව් ඔව් එකේ ලස්සන වඩාත් පෙන්නේ, අනික් හැම ක්‍රීඩාවක්ම අපි තරඟකාරීත්වයකින් තොරව, තරඟ කරන අතරේ, අපි එක එක නිවාසය මෙවර කිසිම තරඟයකින් තොරව, එකම තේමාවකින් සරසපු නිසා අපේ සමගිය මුළු ක්‍රීඩා ලෝකයටම ආදර්ශයක් වෙන්න පුළුවන් නේද, සති පාසලේ දරුවන් වශයෙන්.

හරිම ලස්සන අදහසක්. මම වෙරළු කිනිති ටික හොඳට පුංචිවට කපා ගෙන එන්නම් කියල මායා කියනවා, රෝස් කියනවා, අපේ ගෙදර කහ පාට ඕකිඩ් තියනවා මම ඒවා ගේන්නම්. මීනා කියනවා, මම දම් පාට ඕකිඩ් ගෙන්නම්. දුර්ගා කියනවා, මම රතු පාට ඕකිඩ් ගේන්නම් කියල. අෂානා කියනවා, මම කොළ පාට ඕකිඩ් ගේන්නම් කියල. දූන් ඉතින් නිවාස හතරේම පාට තියනවා නේ. සාමා කියනවා මම ගේන්නම් සුදු නූල් සහ ඉදිකටුවක් මල් කිනිති එකට තියලා සුදු රෙද්දේ මහන්න.

අනික් ළමයි කියනවා හරිම ලස්සන සති ක්‍රීඩාවක් වෙයි නේද එක නම්. අපි හැමෝම එදට ඔයාලට උදව් කරන්නම්. "සමගිය බලය වේ" කියන එකම අපි ඒ මල් කිනිති හදන එක, හදපු කිනිති රෙද්දේ එල්ලන එක, සෙමින්, සතියෙන්, නිශ්ශබ්දව කලොත් "සතියම බලය වේ" කියල ත් කියන්න පුළුවන්නේ.

මායා එදා ගෙදර ගියේ වෙරළු ගහ ගැන සිතමින්, මටත් නිවාසය සරසන්න දෙන්න දෙයක් තිබුනා නේ කියල. මායාට ගෙදර උදව් කරන අයත් අඩුයි. ඒත් සතුට, සම්පත, නිරෝගී කම හදල දෙන ඔලිව් ගහ වගේ මායාට සතුට දෙන වෙරළු ගහ තියනව නේ. උත්සවයට කලින් දවසේ මායා වෙරළු ගහ යටට ගියා වෙරළු අතු කඩන්න. යට යට අතුවල ඒවා කඩා ගත්තට, උඩ අතුවලට ලං වෙන්න මායා ට අමාරුයි. මායා කෙක්කක් ගේන්න කියල හැරෙන කොටම දැක්කා, තාත්ත එයා ඉන්න පැත්තට එනවා. මොනවාද ඔයා කරන්නේ? තාත්ත අහනවා. තාත්තා අපු එක හොඳයි. මට මේ වෙරළු කිනිති ටිකක් කඩලා දෙන්නකෝ. තාත්තා ගහට නැගල වෙරළු කිනිති කිහිපයක්ම බිමට දැම්මා. තාත්තා බිමට බැහැල වෙරළු කිනිති ටිකත් එකතු කරගෙන, යමු ගෙදර කියල මමත් එක්ක ගෙදර ආවා. අම්මා වැඩට ගිහින් නිසා මම තත්තාට තේ එකක් හදල දුන්නා. ඒක බොන ගමන් තාත්තා කල්පනාවෙන් ජනේලයෙන් ඈත බලා

සිටියා. එහෙම නම් මම යන්නම් කියල, තාත්තා යන්න ලෑස්ති වුනා. තාත්තා ආයෙම එන්න කීවම, යන්තමට හිනා වෙලා මගේ ඔලුව අත ගාලා ගියා. මට දුක හිතුනා. මම මට දුක හිතුන බව දැක්කා. මට හිතුනා කව්රුත්ම නැහැ කියල සිටිය මට, වෙරළු කොළ කඩලා දෙන්න හරි තාත්තා ආවානේ. ඇයි මට ඒකට සතුටු වෙන්න බැරි. ඇයි මම දුක් වෙන්නේ. නැති දේට අඬන්නේ නැතිව, ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න මට ටිකක් පුළුවන්නේ කියල මට මම ගැනම සතුටක් හිතුනා.

හුඟ දවසක් ගෙදර හිටියේ නැති තාත්ත, නැවත එන්නේ නැහැ කියල ගිය තාත්ත, අද වෙරළු ගහ ලඟට එනකොට මගේ හිත කලබල වුනේ නැහැ. වෙරළු ඉති කඩනකොට, කඩන බව දැක්කා. ගෙදරට යනකොට යන බව දැක්කා. තේ හදනකොට තේ හදන බව දැක්කා. තාත්තා ජනේලයෙන් අහස දිහා බලා ඉන්නවා දැක්කා. මගේ දිහා බලල ඔලුව අත ගාලා යනවා කිව්ව එක ඇහුනා. මගේ හිතට දුක එන බව දැක්කා. ඇයි දුක් වෙන්නේ වෙරළු අතු කඩන්න කව්රුත් නැති වෙලාවේ කොච්චර හොඳද තාත්තා ආව එක කියල හිතට ආපු බවත් දැක්කා. මගේ හිතට අහිංසක ආඩම්බර කමක් ආවා. මම මටත් ආදරෙයි, මම තාත්තටත් ආදරෙයි, තාත්ත ගෙදර හිටියත් ආදරෙයි, ගෙදර නැතත් ආදරෙයි. ඒ කියන්නේ මම මේ මොහොතේ ඉන්නේ කියල මට තවත් සතුටුයි.

මායා ගේ අත් දැකීම් සනාත කරන මේ ලස්සන කියන්මන දිහා බලන්න. “එක්හාට් ටොලි කියනවා, හේතු කරුණු නොසොයා ඒ මොහොතේ ඇති දේ ඇති සැටියෙන් භාර ගන්නා සිත නිදහස්ය. ආදරයට, ප්‍රීතියට, සාමයට, ඒ හිතේ ඉඩ ඇත. “The moment judgement stops through acceptance of what it is, your mind is free. You have made room for love, for joy, for peace. By Eckhart Tolle” (එක්හාට් ටොලි කියන්නේ ජර්මන් ජාතිකයෙක්). වැදගත් ආධ්‍යාත්මික කරුණු ඉදිරිපත් කරමින් පොත් ලියන රචකයෙක්. බටහිර වැඩියෙන්ම අලෙවි වන “මේ මොහොතේ බලය” “ Power of Now” යන පොත ලිවූ රචකයා ඔහුයි.

සති පාසල : සතිය 08

සඳුදා

වර්තමාන මොහොතේ සිටීම

අපි දැන් සති හතක්ම ඉගෙන ගත්ත සතිමත් වෙන හැටි. සති පාසලේ ගුරුතුමන්, ගුරුතුමියන් අපිට ආදරයෙන් ඒවා කියල දීපු නිසා ඒවා හොඳට මතක හිටියා. අද අටවන සතිය පටන් ගන්නේ. පසුගිය සුමාන වල අපි මොනවාද ඉගෙනගත්තේ? සතිය කියන්නේ මොකක්ද, සතිය පුරුදු කරන්නේ කොහොමද, සතිමත් වීමේ ප්‍රතිඵල මොනවාද, තරහව, ඉවසීම, ආදරය වැනි සිතේ ඇති වෙන මානසික තත්ත්ව කොහොමද අඳුනාගන්නේ, ඒවායේ හැසිරීම කොහොමද තේරුම් ගන්නේ, සතිමත් සිත ඒවා බාරගන්නේ කොහොමද, කියන කරුණු වලට තමයි පසුගිය සුමානවල අපේ අවධානය යොමු වුනේ. ඒ ඇති වන මානසික තත්ත්ව සමග තරහ වෙන්නෙත් නැතිව, ඒවා අල්ලාගන්නෙත් නැතිව සැම දේටම සම සිත පවත්වන්න තමයි සති පාසල අපට කියල දුන්නේ.

සතිය කියන එක අපි ළඟ තියනවා. ඒකත් මනසේ ඇති ස්වභාවයක්. සතිය අපේ ජීවිත වලට සැනසීමක් ඇති කරගන්න ප්‍රයෝජනයට ගන්න පුළුවන් විදියේ චයිතසිකයක් නැත්නම් මානසික තත්ත්වයක්. නමුත් අපි ඒ බව සති පාසල කියල දෙනකම් දැනගෙන සිටියේ නැහැ. පසුගිය සුමාන වල පුරුදු පුහුණු කිරීම් වලින් අපි දැන් ගත්තා "සතිය" අපේ හොඳම යහළුවෙක් නේද කියල. සතිය අපිත් එක්ක ඉන්නවනම් අපිට හරි සැනසීමක් නේද කියල දැන ගත්තා.

ඒ වගේම "සතිය" කියන එක අපි ළඟ තියනවා කියල දැනගත්තත්, ඒ තියන බව හොඳින් වටහාගන්න නම් අපි එය පුහුණු කල යුතුයි කියලත් අපි දැන ගත්තා. සති පාසල අපිට කියල දුන්නා "සතිය" පුහුණු කල යුතු ක්‍රම තුනක් ගැන. නිදහස්

තැනක් ඉඳගෙන, සැහැල්ලුවෙන් ඉන්න ඉරියව්වට සිත යොදල සතිමත් වෙන්න. වෙන් කරගත් නිදහස් තැනක ඇවිදිමින් ඒ ඇවිදින ඉරියව්වේ දෙපය ගැටෙන ස්වරූපයට සිත යොමු කරලා සතිමත් වෙන්න. අවසන් වශයෙන් එදි නෙදා ජීවිතයේ ගත කරන සෑම මොහොතක්ම සතිමත්ව ඉන්න කියන මේ තුන් ආකාරය තමයි අපි ඉගෙනගත්තේ. ඒ වගේම පුංචි අපට සති ක්‍රීඩා මගිනුත් සතිය කියල දෙන්න සති පාසල හරි දක්ෂයි. එතකොට සතිය ඉගෙන ගන්න ක්‍රම හතරක් තියනවා.

අවස්ථා හතරෙන්ම සතිය පුරුදු පුහුණු කරන පුංචි ළමයින්, සිතේ ඇති වෙන සතුට, ගතේ ඇති වෙන සැහැල්ලුව නිසා අම්මා තාත්තා එක්ක, ගුරුවරුන් එක්ක, නංගි මල්ලි අක්කා අයිය එක්ක, නෑදෑයන් එක්ක, සතුටින් ඉන්නවා නේද? තරඟයක් නැතිව හොඳට ඉගෙනගන්නවා. මනසෙ සහ ගතේ අසනීප අඩුයි. හොඳින් නින්ද යනවා. ඔබත් සතුටුයි. ගෙදරත් සතුටුයි, ගමත් සතුටුයි, රටත් සතුටුයි, ලොවත් සතුටුයි. සති පාසල අපිට හොඳම යාලුවා අඳුන ගන්න උදව් කළා වගේම අපිත් අපේ නංගිලා මල්ලිලාට ඒ හොඳම යාලුවා අඳුන ගන්න උදව් වන සතිය පුරුදු කරන හැටි කියලා දෙමු.

සති පාසල : සතිය 08

අඟහරුවාද

සතියෙන් ඉඳගැනීම

ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්ව දැන් අපට හොඳට පුරුදුයි. කොතැනක ගිහින් වාඩි වුනත් එක පාරටම හිත ඒ ඉඳගෙන ඉරියව්වට යනවා. සති පාසලට ස්තුති වන්ත වෙමු. සමහර වෙලාවට සතිය සිතේ ගිලිහිලා සිතට දුකක් ආවත්, වේදනාවක් දැනුනත් බොහොම ඉක්මනින් සිත ආපසු ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට ගන්න පුළුවන් වෙනවා. පාසලට ගිහිල්ල පාඩම පටන් ගන්න කලින් පුටුවේ වාඩි වෙලා විනාඩියක් දෙකක් ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදල පාඩම ට ඇහුන් කන් දෙන නිසා පාඩමත් හොඳින් මතක හිටිනවා. කෑම විවේකයේදීත් දැන් ඉඳගෙන කන්න පුරුදු වෙලා. වෙනදා එහෙ මෙහෙ දුව දුව කෑවේ. ගතේ සහ සිතේ නිරෝගී කම සහ සතුට දියුණු වෙන්න ඉඳගන්න ඉරියව්වට සිත පුරුදු කිරීම ලොකු සම්පතක් කියල හිතෙනවා.

සතිය ඉගෙන ගන්න ළමුන්ට විවේක කාලය ගත කරන්න අඹ ගසේ සිසිලස හරිම අගෙයි කියල, සාමාගේ පාසලේ ළමයින් හොඳින් දන්නවා. අදත් එයාල අඹ ගස ලඟට ගියා. ලබන සුමානයේ පාසලේ වාර විභාගය පටන්ගන්නවා. සාමා කියනවා "අපි ලබන සුමානයේ ලැබෙන හැම විවේකයේම අඹ ගහ යටට ගිහිල්ල ඉඳගෙන ඉඳිමු සැහැල්ලුවෙන්. ඉරියව්වට හිත යොදල විනාඩි දෙක තුනක් ඉඳිමු. එතකොට අපේ සිත විවේක වෙන නිසා ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු දෙන්න ලෙහෙසි වෙනවා." ඒක නම් හොඳ අදහසක්. වෙනදා නම් අපි පාඩම් සටහන් කලබලයෙන් කියවනවා නේ එක විභාගයක් ඉවර වුන ගමන්. ඒකෙන් හිතට වෙහෙසක් මිසක් පාඩම් හිතේ හිටින්නේ නැහැ කියල සතිය ඉගෙන

ගත්තම තමයි දැන ගත්තේ. දියුණු කරපු සති ශක්තිය නිසා ඉගෙන ගත දේ පිළිතුරු ලියන මොහොතේදී හොඳින් මතක් වෙනවා කියලනේ සති පාසලේ ගුරුවරු ඉගැන්නුවේ.

කෝ අද මායා? එයා වැටිලා කකුල කැඩිලාලු. මායා ගේ අම්මා ඇවිත් ටීචර්ට කියල ගියා, එයාට වාර විභාගයට එන්න වෙන්නේ නැහැ කියල. සාමාගේ හිතට මායා මතක් වුනා. එයා ගැන දුක හිතුනා. ඒ ගැන දැන් හිතල වඩක් නැහැනේ. ඉස්කෝලය ඇරිලා යන ගමන් එයාව බලනවා කියල සිත නැවත ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට ගත්තා. සාමා ගෙනාපු පාඩම් සටහන් හැමෝම සාකච්චා කළා. මාලා කියනවා "මට මෙහෙම සාකච්ඡා කලාම හොඳට මතක හිටිනවා කියල" ඇයි ඉතින් අපි සාකච්චා කරන්න කලින් විනාඩි දෙකක් විතර ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට හිත යොදනව නේ. සතියෙන් ඉඳගෙන ඉඳීම නිසා ඇති වෙන ශක්තිය හිත පිරිසිදු කරනවා. හිත විවේක කරනවා. ඒ නිසා මේ මොහොතේ කරන දේ හොඳින් හිතට යනවා කියල සති පාසලේ ටීචර් කියල දුන්නනේ.

අන්න බෙල් එක ගැහුවා. අපි යමු පන්තියට. අපි සැවොම ගිහින් පන්තියේ වාඩි වුනා. පන්තියේ ළමයින් හරි සතුටින් ඉන්නවා කියල ටිචර්ට හරි සතුටුයි. පාඩම උගන්වන විට ඔයාලගේ අවධානය වෙනදට වඩා වැඩියි කියල ටීචර් කියන කොට සාමා කියනවා "අපි සතිය පුරුදු කරන ළමයි නේ ටීචර්".

පාසල ඇරුන විගස සාමා මායාගේ ගෙදරට ගියා. මොකද මායා වුනේ? මම ළිඳ ළඟ ලිස්සල වැටුනා. දණහිසට පහලින් ඇටයක් කැඩිලා කියල වෙද මහත්තයා බෙහෙත් බැන්ද. ඇවිදින්න බැරි නිසා මට විභාගයට එන්න බැහැ. හැම දේම වෙන්නේ හොඳට නෙ මායා. ඔයා දැන් ඉඳගෙන ඉන්න සතිය පුරුදු කරන්න මේ අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගන්න. එහෙම ඉන්න ගමන් ඉබේ වැටෙන හුස්ම දැනෙනෙවා නම් ඒකටත් අවධානය යොමු කරන්න, ගුරුතුමිය කියල දුන්නා වගේ.

මායා මට තවත් දෙයක් අමතක වුනා. එන සුමානයේ මට පුළුවන් ඔයාව අපේ කාර් එකේ ඉස්කෝලෙට ගියන්න. වාඩි වෙලා ඉඳන්නෙ විභාගයට ලියන්නේ. බලන්න මායා කකුල කැඩුන නිසා ඔයාට එක තැන ඉඳගෙන පාඩම් කරන්නත් අවස්ථාව ලැබුනා. කකුල කැඩුනට අත කැඩුනේ නැහැනේ. ඉතින් විභාගයට ලියන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඔයා විර්ය ගන්න. "හිත ඇත්නම් පත කුඩා ද" කියල

පරණ කියමනක් ගැන අපේ අත්තම්මා අපිට නිතරම කියල දෙනවා. සතිමත් ළමයි හැම වෙලාවේම විරිය වන්තයි කියල සති පාසලේ ටීචර් කියල දෙනවනේ.

සති පාසල : සතිය 08

බදාදා

සතියෙන් ඇවිදීම

ගිය සතියේ අපි ඉඳගෙන ඉන්න ඉරියව්වට සිත යොදවල සතිමත් වීම ගැන ප්‍රායෝගික ලෙස ඉගෙන ගත්තා. එදිනෙදා ජීවිතයේ වැඩි වෙලාවක් අපි ඉඳගෙන නැත්නම් ඇවිදිමින් තමයි ඉන්නේ. ඇවිදීම සිතටත් ගතටත් සැනසීම දෙනවා කියනවනේ. සති පාසලෙන් කියල දෙන්නේ සතිමත් ඇවිදීමෙන් වඩාත් සැනසීම ගෙනත් දෙනවා වගේම නිර්මාණශීලී කමත් දියුණු කරනවා කියලා.

සතිමත් ඇවිදීම කියන්නේ මොකක්ද? සෙමින් සතියෙන් නිශ්ශබ්දව පාදය පොලවේ ගැටෙන ස්වභාවය දැනෙමින් එහි වෙනස දකිමින් තෝරාගත් සීමිත පෙදෙසක ඇවිදීම පුරුදු කිරීමයි. මෙසේ පුරුදු වුනු සතිය දිනපතා ඇවිදීම කරන හැම මොහොතකම ඔබට ඉබේම කරන පුරුද්දක් වන්න පුළුවන් කියලත් අපි ඉගෙන ගත්තා නේද? අධිවේගී අධ්‍යාපන සහ සමාජ රටාවකට පුරුදු වී, අසහන කාරී, තරඟකාරී දිවි පෙවෙතක් ගත කරන පුංචි ගතට සිතට මේ සතිමත් ඇවිදීමෙන් හුඟක් සැනසීම ගෙන දෙනවා කියල සති පාසලේ ටීචර් කියල දුන්නා මෙන්න මෙහෙම. රොබට් ස්විට්ගොල් (Robert Sweetgall, who is a walking guru, and an author of books about walking wellness says "We live in a fast-paced society. Walking slows us down") කියනවලු "අපි ජීවත් වෙන්නේ වේගයෙන් දුවන සමාජයක, ඇවිදීම අපේ ඒ වේගය අඩු කරනවා." කියල අපිත් සතියෙන් ඇවිදිමු කියල ගුරුතුමිය කියනවා.

සාමා සහ යහළුවන් දැන් නිතරම සතිය ගැන තමයි කතා කරන්නේ.

සති පාසලේ ගුරුවරු ඇවිල්ලා අපේ පාසලේ අපිට විනාඩි දහයක් විස්සක් පමණ සතිමත් ඇවිදීම පුරුදු කරනව නේ. හුඟාක් වෙලාවට අපි සපත්තු ගලවල ඇවිදිනකොට අපේ යටි පතුල වැලි කැට සමග පිරිමැදෙනකොට ඒ ඇති වෙන දැනීමත් සමග සිත එතනට එනවා, වගේම පිට ලෝකයත් අමතක වෙනවා නේද කියල සාමා අපිත් එක්ක කතාකරනකොට වල්ලි කිව්වේ, ඔව් ඔව් අපි මුලින් මුලින් ඉක්මනට ඉක්මනට ඇවිද්දට, ටික වෙලාවකින් සෙමින් සෙමින් යාම ඉබේම වෙනවා නේද? කියල. අන්ජලී කියනවා, ඔව් ටිකක් වැල්ලේ සෙමින් ඇවිදලා ගිහිල්ල මම අඹ ගහ යට වාඩි වුනාම, මගේ හිත ඉඳගන්න ඉරියව්වට ඉබේම යනවා කියල, මැණිකෙ කියනවා. “මගේ හිත නම් තවම එහෙම වෙන්නේ නැහැ, ඒ වුණාට මගේ හිතට හරී වීර්යයක් තියනවා ඔයාල එක්ක ඉන්නකොට” ඔව් මැණිකෙ හැම දෙයක් ම නිතර නිතර කරනකොට තමයි පුරුද්ද එන්නේ, අපි පසුබට වෙන්නේ නැතිව පාසලේ නිවාඩු තියන වෙලාවට සතිමත් ඇවිදීමයි, සතිමත් ඉඳගැනීමයි පුරුදු කරමු ගුරුතුමිය කිව්වා වගේ.

මාලා කියනවා “මායා ගේ කකුල කැඩිලා නිසා එයාට තව හුඟ කාලයකට ඇවිදින්න බැරි වෙයි නේද සාමා?” නැහැ, එයා දැන් කිහිලි කරුවලින් ඇවිදිනව නේ. මම හුඟක් දවසට ඉස්කෝලේ ඇරිලා එයාගේ ගෙදරට ගිහින් කිහිලි කරුවලින් ඇවිදින්න එයාට උදව් කරනවා. ඔයා අදත් යනවද සාමා? මම කිව්වා අදත් එන්නම් කියල. අනේ එහෙම නම් අපිත් එන්නද? ඔයාල ගෙවල් වලට කියලද ආවේ? අපි හෙට යමු. ඔයාලා අම්මලාගෙන් අහල කැමැත්ත අරගෙන එන්නකෝ.

අද අපි ඔක්කොමල ගෙදරින් අවසර අරගෙනයි ආවේ. අපි ඉස්කෝලේ ඉඳන් පයින්ද යන්නේ? ඔව් ඔව් මෙතැන සිටන් ලඟයි. අපිට සතියෙන් ඇවිදින්නත් පුළුවන්නේ. එහෙනම් යමු. යන අතර මගදී මාලා කියනවා “සාමා අරබලන්න, අර ගහේ රඹුටන් පිරිලා, ටිකක් කඩා ගත්තා නම් කකා යන්න තිබුනා” අපි දැන් සතිමත්ව ඇවිදිමු කියල නේද පොරොන්දු වුනේ? ඒක තමයි මගේ හිත පැන්නා රඹුටන් ගහට. ඒක දැකල මම හිත නැවත ඇවිදීමට ගන්නේ නැතිව, මම රඹුටන්වලට ආස වෙලා, රඹුටන් කඩන හැටි, ඒවා රස කර කර කන හැටි ගැන හිතන්න ගත්තා. සතිය නැති වුන බව දැනගැනීම වඩාත් හොඳයි කියනවානෙ. ඔබ අසතිමත් කියල දැනගත්තේ සතිය තිබුන නිසා කියල තමයි ඉගෙන ගත්තේ.

අපි දැන් මායා ගේ ගෙදරත් ලං වුනා.

මායා අද ඔයාට ගොඩාක් යාළුවො ආවා ඇවිදින්න උදව් කරන්න. ඔයාල ආපු එකට නම් ගොඩාක් ස්තුතියි. හැබැයි මට දැන් උදව් නැතිව ඇවිදින්න පුළුවන්. ඒක නෙවෙයි ඔයාලට ඉඳගන්න දෙන්න නම් අපේ ගෙදර ඇති වෙන්න පුටු නැහැ. "ඇත්ත කියන්නයි බිම ඉඳගන්නයි බය වෙන්න ඕන නැහැ" කියල කියනව නේ. මායා අපි බිම ඉඳගන්නම්. මායා පෙන්නන්නකෝ ඔයා ඇවිදින හැටි. ඕන්න බලා ගන්නකො.

ඇත්ත නේන්නම්, ඔයා හොඳට ඇවිදිනවා නේ. ඔයාල දන්නවද, මම හොඳට ඇවිදිනවා විතරක් නෙවෙයි, මම සතියෙන් ඇවිදින්නේ. කොහොමද ඔයාට දැනෙන්නේ සතියෙන් ඇවිදින බව? මගේ එක කකුල නේ බිමට තදින් ගැටෙන්නේ. අනික මම තියන්නේ කිහිලි කරුවෙ ආධාරයෙන්. මුලින් මුලින් මට මුළු ඇගේම බර ගතිය දැනෙනවා. බයකුත් දැනෙනවා වැටෙයි ද කියල. කකුල් දෙක පැටලෙන්න හදනවා. සති පාසල මට කියල දුන්නේ අපේ හොඳම යාලුවා සතිය කියල නේ. ඉතින් මම සතිය කෙරෙහි විශ්වාසය තියල සෙමින් සෙමින් උත්සහ ගත්තා. සාමා ඇවිල්ල මට උදව් කළා, උනන්දු කෙරෙව්වා. පටන් අරගෙන ටික දුරක් යන කොට මට දැන් ඒ බර ගතිය නැහැ, ගමන සැහැල්ලුයි, සමහර වෙලාවට මට කකුල් දෙකේ වෙනස දැනෙන්නේ නැහැ. වෙද මහත්තයා කිව්වා, මගේ කකුල් ඉක්මනින් සනීප වේගෙන එනවා කියල.

අපිට හරි සතුටුයි මායා. ඔයා අපිට හොඳ ආදර්ශයක්. සතියේ ඇති ගුණාංගයක් තමයි, නිතර පුරුදු කරනකොට අරමුණක ඇති ගති ලක්ෂණ වෙනස් වීම කියල ගුරුවරු අපිට කියල දීල තියනවනේ. ඒ වගේම සතිය පුරුදු කරන කොට අරමුණක බර ගතිය, ගොරෝසු ගතිය වගේ දේවල් සැහැල්ලු තත්ත්වයට පත් වෙනවා කියල, නිතර පුරුදු කිරීම නිසා. ඔයා කිහිලි කරුවෙ ආධාරයෙන් ඇවිදීම පුරුදු කරලා ඒ බර බව සැහැල්ලුවට පත් වුන හැටි අත් දැකපු එක අපි හැමෝටම ලස්සන පාඩමක්.

සති පාසල : සතිය 08

බ්‍රහස්පතින්දා

සතියෙන් එදිනෙදා වැඩෙහි යෙදීම

එදිනෙදා කරන හැම වැඩකදීම සතිමත් වීම සඳහා ඉඳගෙන සහ ඇවිදිමින් කරන සතිමත් වීමෙන් ඇති වෙන ශක්තිය වටිනවා කියල අපි අහල තියනවනේ. ඒ වගේම අපි පුරුදු කරලා ඒ ගැන තරමක අවබෝධයකුත් තියනවා. අපි බලමු එදිනෙදා සතිමත් වෙන්න අදාළ වන කරුණු මොනවාද කියල. ඇත්තටම අපි එදිනෙදා ජීවත් වෙනවා කියන්නේ කොහොමද? අපි ඇසෙන් දකිනවා, කනෙන් අසනවා, නාසයෙන් ගඳ සුවඳ බලනවා, දිවෙන් රස බලනවා, ශරීරයෙන් පහස විඳිනවා, සිතෙන් සිතනවා කියන ක්‍රියාකාරීකම් ටික නේද සිදු වෙන්නේ. මේවාට කියන්නේ අපේ ශරීරයේ ආයතන සය කියල. පුංචි අපි උදේ නැගිට්ට වෙලාවේ ඉඳන් රාත්‍රියේ නින්දට යන තුරු මේ ආයතන සයෙන් වැඩ ගන්නවා. අපේ කලබලකාරී ජීවිතයේ මේ ආයතන සයම එකින් එක නැවතුමක් නැතිව යන්ත්‍රයක් වගේ ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හුඟාක් වෙලාවට මේවා ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ අපේ පුරුද්දට. මොකක්ද කරන්නේ කියල හුඟාක් වෙලාවට අපි දන්නේ නැහැ. මේ ආයතන සය ක්‍රියාත්මක වන සෑම මොහොතකම අපි පසුගිය දේවල් ගැන පසුතැවිලි වෙනවා, එහෙම නැත්නම් අනාගතය ගැන සිහින මවනවා. ඒ යෙදිලා ඉන්න ක්‍රියාව සම්බන්ධව අවධානයෙන් යුතුව කරන්න හුඟ වෙලාවකට ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා තමයි එදිනෙදා වැඩවලදී මේ මොහොතේ ඉන්න පුරුදු කරන්න සති පාසල අපිට සතිය ගැන කියල දෙන්නේ. ගුරුතුමිය එදා කියල දුන්නනේ ලස්සන කියමනක්, ජොන් කබට් සින් (Jon Kabat Zinn, the founder of MBSR Mindfulness Based Stress Reduction says mindfulness means being awake, it means knowing what you are doing)

පවසනවා "සතිය කියන්නේ මේ මොහොතට අවදිවීමයි, ඒ කියන්නේ තමන් වැඩක් කරනවා, කරන බවත් දන්නවා." කියන එක.

ළමුන්ගේ අත්දැකීම්වලට කන් දෙමුද?

වාර විභාගය ඉවර වෙලා සමහරෙක් සතුටෙන්, සමහරක් අසතුටෙන් කතා වෙනවා. මැණිකෙ දුවගෙන එනවා, සාමා ලඟට "සාමා ඔයාගේ මේ ගණන හරිද, මේ උත්තරයද ඔයාට ආවේ?" මැණිකෙ, අපි උත්තර ලීවා, දැන් ඒක ඉවර නේ. අපි සතිය ඉගෙන ගන්න ළමයිනේ. අපි අද ටිකක් සෙල්ලම් කරමු. අඹ ඇට පනිමු. යහළුවන් සේරම දැන් අඹ ඇට පනිනවා. මායා පඩි පෙලේ වාඩි වෙලා බලා ඉන්නවා. මායා කියනවා "මම ඔයාල හොර කරනවද කියල බලාගෙන ඉන්නවා." ඒක නේ ඔයාගේ කකුලෙන් වැඩ ගන්න බැරි වුණාට, ඔයාගේ ඇහෙන් වැඩ ගන්න පුළුවන්නේ. ටික වෙලාවකින් මායා කියනවා "සාමා ඔයාට ඉර පෑගුනා, ඔයා අවුට්" සාමාට එක පාරටම තරහ යනවා. "ඔයා දුර ඉඳගෙන කොහොමද දකින්නේ? මටනම් විශ්වාසයි ඉර පෑගුනේ නැහැ කියල" සාමා තරහින් ඈතට යනවා. හැමෝටම හරි පුදුමයි, සාමාට තරහ ගියා කියල. මොකද එයා හැමෝටම උපදෙස් දෙන කෙනානේ. සතිය හොඳට පුරුදු කරන කෙනානේ. ටික වෙලාවකින් සාමා සෙමින් හැමෝම ලඟට ඇවිත් "මට සමාවෙන්න කීවා" සාමා කියනවා "මම හිතන් හිටියේ මට වරදින්න බැහැ කියල, මම දැක්කා මට වැරදුන බව, හැබැයි ඔයාල ඉස්සරහ පිළිගන්න මගේ හිත කැමති වුනේ නැහැ, එත් මම ටිකක් ඈතට ගිහින් නැවතුනහම මගේ හිත එක සැරේටම හුස්මට ගියා. හිත සැහැල්ලු වුනා. සිද්ධ වුනු දේ ගැන කියන්න හිත දිරිමත් වුනා. මට සමා වෙන්න. මේ සතිය ගැන ඉගෙන ගැනීම කොච්චර හොඳද, පහුවෙලා හරි වැරැද්ද තේරුනා නේ"

සාමාට තවම තමන් ගැන සිදු වුණු දේ සම්බන්ධව දුකයි. සාමා දැක්කා දුරින් ටීචර් එනවා. සාමා දුවල ගිහින් ටිචර්ට කියනවා, මගෙන් වැරැද්දක් වුනා. මම බොරුවක් කීවා. සෙල්ලම් කරනකොට ඉර පෑගුණ බව දැකලත්, දැක්කේ නැහැ කීවා. පස්සේ ඒ බව දැනගෙන ලජ්ජා සිතුනා.

ඉතින් සාමා ඔයා වැරැද්ද වුන බව දැක්ක නේ, ඒක නේ සතිය කියන්නේ. අපේ හිත ඔහොම තමයි. ලස්සන කියමනක් තියනවා අහ ගන්නකො. ගරු ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් වන තිච් ඤැ තාන් කියනවා, "හිතට එන හැම දැනීමක් ම එනවා යනවා, හරියට හුලන් ඇති අහසක වලාකුළු වගේ. හුස්මේ පිහිටුවා

ගත් සිහිය තමයි විසිරෙන සිතට එන ශක්තිය". (Zen Master Thich Nhat Hanh says feelings come and go like clouds in a windy sky. Conscious breathing is my anchor) අපිත් සතිය පුරුදු කරපු නිසා තමයි අපේ සිහිය හුස්මේ හරි ඉරියව්වේ හරි පිහිටන්නේ. අපිට එක ශක්තියක්.

වාර විභාගය ඉවර නිසා ටීචර් කීවා අපේ පන්තියේ ළමයි ටික කොන්සට් එකක් බලන්න එක්කන් යනවා කියල. ඔයාල යනවද? මාලා අහනවා. මායා කියනවා, මට නම් යන්න වෙන්නේ නැහැ. ඇයි ඒ. අපිට සල්ලි නැහැනේ. අම්මා මට ඒවාට යන්න සල්ලි දෙන්නේ නැහැ. සාමා කියනවා, ඔයාට වගේ තමයි මටත්, අපේ තාත්තා කියන්නේ ළමයි ඔය ගමන් බිමන් යන්න ඕන නැහැ, ඉගෙන ගන්න එක කරන්න කියල. මයාට සල්ලි නැති නිසා යන්න බැහැ. සාමාට සල්ලි තියනවා. එත් තාත්ත කැමති නැති නිසා යන්න බැහැ. මායාට ඉස්සරනම් අම්මා කිසි දෙයක් කරන්න දෙන්නේ නැහැනේ කියල හරියට තරහ යනවා. හැබැයි ඔයාල දෙන්නම අද තරහින් නැහැ. ඔව් අපි දැන් සතිය පුරුදු කරන නිසා, හුඟාක් දේවල් අපට සම සිතින් බාර ගන්න පුළුවන්. හැම කෙනාටම හැම දේම ලැබෙන්නේ නැහැ. ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න ඕන. අපේ අත්තම්මා නිතරම නන්ද මාලනී නැන්දගේ සින්දුව අපිට කියල දෙනවා, ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න ඉගෙන ගන්න කියල.

"මිරිවැඩි සඟලක් ඉල්ලා හැඬුවෙමි, පා යුග නැති ඔබ දකින තුරා. කුංකුම අංජන ඉල්ලා හැඬුවෙමි, නෙත් යුග නැති ඔබ දකින තුරා."

ඒ වගේ හොඳ කියමනක් මතක් කරගෙන සිත හද ගන්න අපට පුළුවන් වෙන්නේ අපි සතිය පුරුදු කරපු නිසා. නැත්නම් අපිට ඕවා මතක් වෙන්නේ නැහැ. හිතට දුක හිතෙනවා. තරහ එනවා. එදිනෙද ජීවිතයේ හැම දෙයක් ගැනම අපි දැන් ටිකක් සෙමින්, සතියෙන් තීරණ ගන්න පුරුදු වෙනවා.

බලන්න සති පාසලේ ඉගැන්වීම් අපේ දරුවන් ඉගෙන ගන්න ලස්සන.

සති පාසල : සතිය 08

සිතුරාද

සති ක්‍රීඩා කරමින් සතිය පුරුදු කිරීම

පුංචි අපට සතිය ගැන හොඳින් මතක සිටින්නේ සති ක්‍රීඩා කලොත් කියල අපි හැමෝම දන්නවා. ඒ වුණාට සති ක්‍රීඩා කරන්න නම් පළමුව අපි සතිය ගැන ඉගෙන ගෙන, ඒ ශක්තිය ඇති කරගෙන, එය තව තව තීව්‍ර කරගන්න නම් ඇවිදීම සහ ඉඳගෙන කරන සතිය පුහුණු කිරීමේ අභ්‍යාසවල යෙදෙන්නත් ඕන කියල ටීචර් කියනවා. එහෙම දියුණු කරගෙන සති ක්‍රීඩා නිර්මාණය කරන්න පුළුවන් නම් ඒක වඩාත් වටිනවා. මොකද නිර්මාණය කරන වෙලාවෙත් අපි සතිය ඉගෙන ගන්නවා. ඊට පස්සේ ඒ ක්‍රීඩාව කරන ගමනුත් සතිය ඉගෙන ගන්න පුලුවන්.

සති පාසලේ ඉගැන්වීම් නිසා දූන් දූන් ළමුන් ඒවා තමන්ගේ ජීවිතවලට සම්බන්ධ කරගන්නවා කියල හොඳට පේනවා.

අපිට ටීචර් කිව්වා නේද පුංචි ළමුන්ගේ අනාථ නිවාසයකට ඇඳුම් අවශ්‍ය වෙලා තියනවා, ගෙවල් වල තියනවා නම් ගෙනත් දෙන්න කියල. අපි පරණ ඒවා දෙනවට වඩා අලුත් ඒවා ටිකක් දෙමු. ඉතින් ඒකට සල්ලි යනව නේ. නැහැ නැහැ, අපේ ගෙදර තියනවා, අතේ ගෙනියන්න පුළුවන් මහන මැෂින් එකක් මා ළඟ කියනවා. අන්ජලී කියනවා "අපේ අත්තම්මා ඇඳුම් මහලා ඉතුරු වුනු රෙදි ගොඩාක් අපේ ගෙදර තියනවා." බාරි කියනවා "මට නම් හොඳට මහන්නත් පුළුවන්" කියල. එහෙනම් අපි එකතු වෙලා මහමු. "මම පැටර්න් එක කපල දෙන්නම්", වල්ලි කියනවා. ඔව් වල්ලි ඔයා හරි කලාත්මකයි නේ. අපි කොයි

වෙලාවේද මහන්නේ? ඉස්කෝලෙන් පස්සේ අපි ටික වෙලාවක් නවතිමු. අපි ඒක සති ක්‍රීඩාවක් කර ගනිමුද? මායා කියනවා. කොහොමද එහෙම කරන්නේ?

දැන් අපි ඒක සංවිධානය කලෙත් සතියෙන් නේ. අපේ හිත තිබුනේ ඇඳුම් මහන එක ගැන. හැමෝම ඒ අදහසට හිත යොමු කල නිසා ඒ වැඩය සඳහා අවශ්‍ය දේ සැපයුනා. මොකද හැමෝටම අවශ්‍ය වුනේ ඇඳුම් මහන්න සැලසුම් කරන්න. ටීචර්ටත් කියමු. නැත්නම් ඉස්කෝලෙන් පස්සේ ඉන්නේ ඇයි කියල අහනවා නේ. බලන්න දැන් ඔයාට ඒක මතක් වුනේ සතියෙන් හිටිය නිසානේ. අපේ හිත තියෙන්නේ මේ මොහොතේ. මම එහෙනම් හවසට කන්න වෙරළු ගේන්නම්. “මායාට ඉතින් වෙරළු තමයි මතක් වෙන්නේ.” මාලා කියනවා. එයා මෙතන වැඩ කරන අයට කෑම සපයන්න හිතුවා. ඒකත් මේ මොහොත ගැන සතිමත් වීමක් තමයි.

පරණ ඇඳුම් දෙන්න අපේ හිත එච්චර කැමති වුනේ නැහැ නේ. ඉතින් අපි ඒ සඳහා මුදල් වියදම් නොවන අලුත් ඇඳුම් දෙන ක්‍රමයක් සොයාගත්තා. අපි අතරේ සමගියත් වැඩෙනවා. විනෝදයත් වැඩෙනවා. සතියත් වැඩෙනවා.

අපි හැමෝටම මතක් වුනා ටීචර් කියල දීපු තවත් හොඳ කියමනක්. ටිබෙට් ජාතික මෙහෙණින් වහන්සේ කෙනෙක් වන, ආදරය, කරුණාව, ගැන ලිවූ කතුවරියක් වන පේමා චෝද්රෝන් කියනවලු “හැම මොහොතක් ම නව නිපයුමකට අවස්ථාවක්” කියල (A Tibetan Buddhist Nun, Pema Chodron a writer about compassion, love, friendship says that each moment is an opportunity to make a fresh start)

ඉතින් අපිත් මේ මොහොත නව නිපැයුමකට යොදගත්තා.

පාසල් අතරේ විවාද කණ්ඩායම නැවත සුදනම් කරන්න ඕන කියල නන්ද ටීචර් ගිය සුමානයේ කිව්වා. ඔයා මේ සැරෙත් සහභාගී වෙනවද අන්ජලී? නැහැ, මට දැන් බැහැ කියල හිතෙනවා. සමහර වෙලාවට තර්ක කරලා දිනන්න බොරුත් කියන්න වෙනවා. කෑ ගහල ශබ්ද නගල කතා කරන්නත් ඕන. මට දැන් පැත්තකට වෙලා නිශ්ශබ්දව ඉන්න ඕන කියල හිතෙනවා. සාමා කියනවා “සතිය ඉගෙන ගන්න ළමයි නම් එහෙම හිතන්නේ නැහැ. දක්ෂකම් අත හරින්නේ නැහැ. ඒවා තවත් හොඳින් සතුටෙන් කරනවා කියල සති පාසල කියල දුන්නනේ. “සතිමත් ළමුන් හැම වැඩටම හරි ශුරයි” කියල සති පාසැල කියල දෙනවනේ.

ඒක ඔයා සති ක්‍රීඩාවක් කර ගන්නකො, කියල වල්ලි කියනව. ඒ කොහොමද? ඔයා බොරු කියන්න ඕන නැහැ. ඒ මාතෘකාවට අදළ කරුණු එකතු කර ගන්න. කලබලයෙන් නැතිව සතියෙන් ඒවා ඉදිරිපත් කරන්න. කලබලයෙන්, කිසිම සංයමයක් නැතිව ඉදිරිපත් කරනවට වඩා, සතියෙන් ඉදිරිපත් කරන්න පුළුවන් නම්, කාලයත් අඩුවෙන් යන්නේ, කරුනුත් නිසි ලෙස ඉදිරිපත් වෙනවා. මායා කියනවා, "ඔයා ශබ්ද නගල කිව්වට කමක් නැහැ." ශබ්ද නගන්න අවශ්‍ය තැනදී ශබ්ද නගන්න එපායැ. ඔයා අනවශ්‍ය ලෙස කෑගහනවා නෙවෙයිනේ. ශබ්ද නගා කතා කරන කොට පෙනහලුවලට ව්‍යායාමයක් වෙනවලු.

සති පාසලේ ටීචර් කියල දුන්නනෙ, සතිය වඩනකොට නුවණ වැඩෙනවා කියල. මායා කියනවා වගේ අපි ඒ කරන වැඩ සම්බන්ධව හොඳින් හිතනවා. එහි ගුණ අගුණ තේරුම් ගන්නවා. ප්‍රයෝජනය සලකා බලා, ඒ විදියට කාර්යය කරනවා. සතිය දියුණු කරනවා කියල, අපිට පැත්තකට වෙලා, මොකුත් නොකර ඉන්න කියන්නේ නැහැ. හරි දේ හරි විදියට කරන්න මේ මොහොත උපයෝගී කරගන්නව. අපි මෙහිදී "වාදය" තමන්ට කරන්න පුළුවන් උපරිමයෙන් කරනවා. ජය පරාජය සම සිතින් භාරගන්නවා.

හරිම ස්තුතියි. ඔයාල මට කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ වුනා. සතිය පුරුදු කරන එක අපේ ජීවිතවලට හැම පැත්තෙන්ම වටිනවා. සති පාසලට අපේ ප්‍රණාමය පුද කරමු.

සති පාසලේ දරු පැටවුන් "සුවඳ හමන මල් වගේ" කියල දූන් හැමෝම දන්නවා.

සති පාසල පදනම

සභාපති
හර්ෂ ගුණසේන මයා

ලේකම්
ලක්මාල් නන්දසිරි මයා

සම්බන්ධීකාරක
නිඛිල රණසිංහ මයා

සති පාසල සඳහා ලියාපදිංචි වීමට

කරුණාකර විස්තර මෙම ලිපිනවලට එවන්න.

තැපැල් ලිපිනය :

සති පාසල පදනම
78/C ද මැල් වත්ත පාර, කොස්වත්ත, නාවල.

විද්‍යුත් තැපැල: coordinator@satipasala.org

පාසලේ විස්තර		
නම:		
ලිපිනය:		
නගරය/ගම :	පළාත:	තැපැල් අංකය:
ප්‍රාථමික/ද්විතීයික පාසල:		
ඉගැන්වීමේ මාධ්‍යය:		
පාසලේ සිටින ළමුන් ගණන:	පිරිමි:	ගැහැනු:
මෙම වැඩසටහන සඳහා විදුහලේ ළමුන් ඇමතීම සඳහා පොදු මාධ්‍යයක් තිබේ ද?		

විදුහල්පති/විදුහල්පතිනියගේ විස්තර	
නම:	
දුරකථනය:	විද්‍යුත් තැපෑල:

පාසල තුළ මෙම වැඩසටහන සම්බන්ධීකරණය කිරීම සඳහා නිර්දේශ කරන ගුරුවරුන්ගේ නම්		
නම	දුරකථනය	විද්‍යුත් තැපැල

“Do not dwell in the past,
do not dream of the future,
concentrate the mind
on the present moment.

— The Buddha

“The wise man lets go of all results,
whether good or bad,
and is focused on the action alone.

— Sage Vyasa; the Bhagavad Gita

“When our mind is calm,
we're better able to find peace
of mind and live a joyful life.

— His Holiness The 14th Dalai Lama

“*Verily, Allah has enjoined (Ihsan)
mindfulness to everything.*

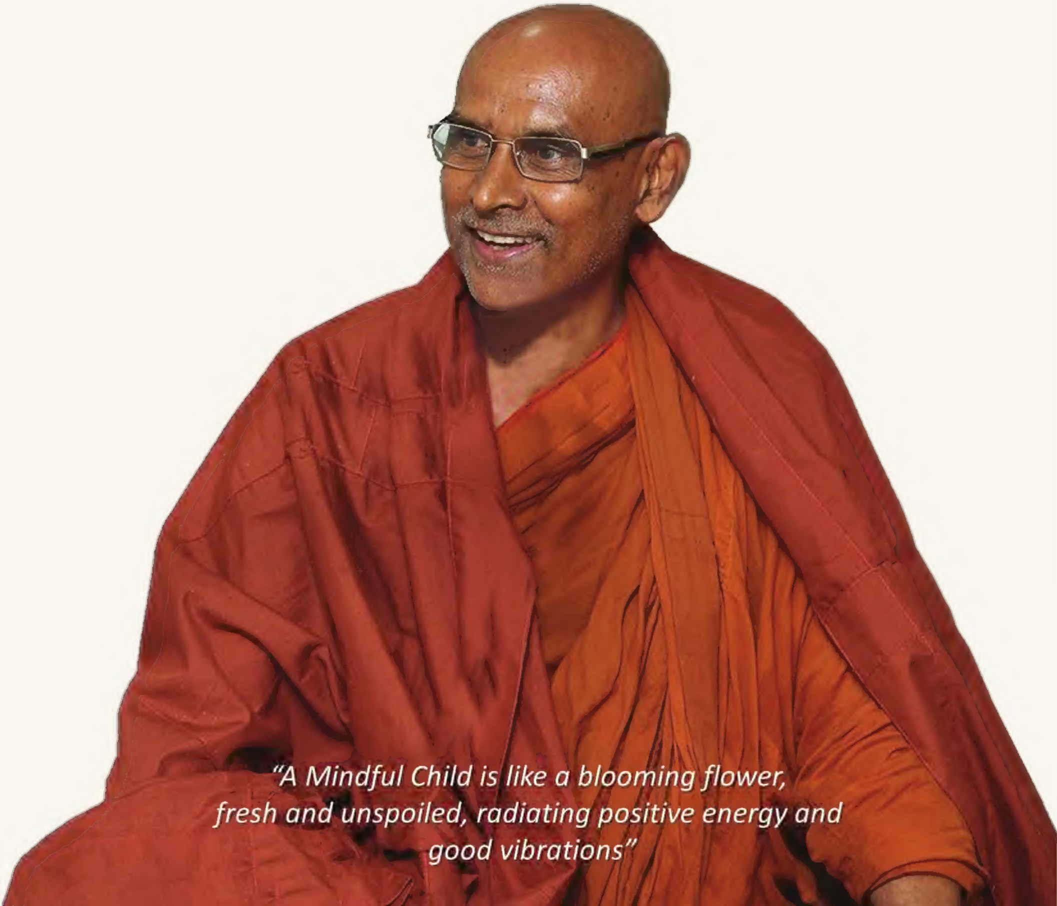
— Prophert Muhammad
(Sahih Muslim, Book 21, Number: 4810)

“Be happy in the moment,
that's enough. Each moment is
all we need, not more.

— Mother Teresa

සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

"The best way to capture moments
is to pay attention.
This is how we cultivate mindfulness.

— Jon Kabat Zinn

From the Founder & Spiritual Leader of the
Sati Pasala Foundation (www.satipasala.org)
Most Venerable Uda Eriyagama Dhammajiva Maha Thero